16. قبض کے 7 آزمودہ یقینی علاج

قبض کسے کہتے ہیں؟

قبض کا لغوی معنی گرفت اور پکڑ ہے۔ جب بڑی دقت سے پاخانہ آئے جس کو نکالنے کے لئے بہت زور لگانا پڑے، بہت ہی زیادہ سخت آئے، یا انگلی سے نکالنا پڑے یا ایک دن سے زیادہ لیٹ ہو کر پاخانہ آئے یا بہت زیادہ بدبو دار آئے تو اس کو قبض کہا جاتا ہے۔

قبض کا مطلب یہ ہے کہ ہاضمہ کا نظام رک گیا ہے۔ یہ قبض صرف آنتوں میں نہیں بلکہ جگر، معدہ، چھوٹی آنتوں، بڑی آنت، مثانہ، اور دماغ میں ہوتی ہے۔ ہر ایک رک جاتا ہے۔ وقت پر اپنا کام مکمل نہیں کرتے ہیں۔ اپنا کام کرنے میں دیر لگاتے ہیں۔

انسانی جسم میں بڑی آنت کی بہت زیادہ اہمیت ہے۔ اس کو دوسرا دماغ بھی کہا جاتا ہے۔ یہ خود کار کام کرتا ہے اور غذا کو ہضم کرتا ہے۔ بڑی آنت اور دماغ کا بہت گہرا تعلق ہے۔ اگر بڑی آنت میں کوئی خرابی ہو گی، تو دماغ میں خرابی ہو گی، اگر دماغ میں خرابی ہو گی تو بڑی آنت میں بھی خرابی ہو گی۔ اسی وجہ سے جن لوگوں کی غذا صحیح طرح سے ہضم نہیں ہوتی، ان کو ڈپریشن ضرور ہوتی ہے یا بی پی ہمیشہ ہائی رہتا ہے۔

قبض کی میرے علم کے مطابق کچھ قسمیں ہیں۔ ان کو پہلے جان لیں۔ ان میں فرق کو جان لیں۔ ہر قسم کا علاج علیحدہ سے ذکر کروں گا۔

قبض ایک عام بیماری ہے۔ اکثر لوگوں کو ہوتی ہے۔ وہ صفراوی قبض ہے۔ میں اس قسم کا سب سے قبل ذکر کروں گا۔

اس کا ذکر کرنے سے قبل کچھ توہمات کا رد کرنا لازمی ہے۔ وہ یہ ہیں:

کچھ نیو ڈاکٹر کا کہنا یہ ہے کہ قبض بیماری نہیں ہے۔ یہ بالکل غلط بات ہے۔ قبض بیماری ہے۔ وہ اس لئے کہ یہ جسم میں خشکی زیادہ ہونے اور تری کم ہونے کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے اور تکلیف دیتی ہے۔ ہر وہ چیز جو تکلیف دے بیماری ہوتی ہے۔ ہر وہ چیز جو جسم کے ان

بیلنس (بے اعتدالی) ہونے کی وجہ سے پیدا ہو وہ بیماری ہوتی ہے۔ ہر وہ چیز جو جسم کو تکلیف دے بیماری ہوتی ہے۔اس لئے قبض بیماری ہے۔

اسی طرح کچھ ڈاکٹر کا کہنا یہ ہے کہ قبض خطرناک نہیں ہے۔ بلکہ یہ صرف اس وقت ہی خطرناک ہے، جب پاخانہ کے ساتھ خون آنے لگ جائے یا رسولی بن جائے یا کینسر بن جائے۔ یہ بات بھی غلط ہے۔ یہ اسی طرح ہے کہ یہ کہا جائے کہ کینسر کوئی خطرناک بیماری نہیں بلکہ یہ صرف اسی وقت خطرناک ہے، جب خون کی الٹیاں لگ جائیں۔ یاد رکھیں کہ جو تکلیف کینسر تک کو پیدا کر دیتی ہے وہ تکلیف بھی تکلیف ہے۔ قبض کوئی معمولی چیز نہیں ہے۔ جب قبض کی وجہ سے درد سر ہو جاتا ہے، بی پی ہائی ہو جاتا ہے، پاخانہ آنا بند ہو جاتا ہے، ہاضم سست ہو جاتا ہے، قوت مدافعہ کمزور ہو جاتی ہے، خون آسکتا ہے، رسولی بن سکتی ہے اور کینسر ہو سکتا ہے تو قبض بھی کوئی معمولی بیماری نہیں ہے۔ ہاں قبض کا علاج آسان ہے۔ کچھ ایلو پیتھک ڈاکٹر کا کہنا ہے کہ تھوڑی بہت قبض ہونے میں خیر ہے ،اس لئے کہ یہ عام بات ہے، اکثر لوگوں کو ہو جاتی ہے، وہ زیادہ نہیں ہونی چاہیئے۔ یہ بھی بے وقوفوں والی بات ہے۔ بیماری کم ہو یا زیادہ ہو بیماری بیماری ہوتی ہے۔ قبض تھوڑی ہو یا زیادہ ہو قبض قبض ہوتی ہے۔ اکثر لوگوں کو ہو جانا اس بات کی دلیل نہیں کہ یہ صحیح ہے۔آپ ان اکثر لوگوں میں شامل نہ ہونا جن کو تھوڑی بہت قبض ہوتی ہے۔ بلکہ قبض بالکل نہیں ہونی چاہیئے۔ بہت سے لوگ وہ بھی ہوتے ہیں جن کو قبض بالکل نہیں ہوتی۔آپ ان میں شامل ہونا۔

❖ 1۔ قبض کی پہلی قسم: حقیقی اور عام صفراوی قبض

صفراوی قبض: جب جسم میں گرمی اور خشکی بہت زیادہ ہو جائے تو بھی آنتوں ، معدہ، جگر، اور گردوں میں قبض ہو جاتی ہے۔ یہ اس وقت ہوتا ہے جب جسم میں صفراء کی تعداد زیادہ ہو جائے یا چکنائی کی مقدار کم ہو جائے۔ اس سے ہوتا یہ ہے کہ پاخانہ نکالنے کے لئے بہت زیادہ زور لگانا پڑتا ہے، اور وقت بھی زیادہ لگتا ہے۔ حتی کہ کبھی کبھی اتنا زور لگانا پڑتا ہے کہ چکر آجاتے ہیں اور مقعد درد کرنے لگتی ہے۔ کبھی کبھی اس قبض کی شدت کی وجہ سے درد سر بھی ہو جاتا ہے۔ یہ وہ قبض ہے، جس کو ام الامراض (بہت سی امراض کا سبب) کہا جاتا

ہے۔اس جملہ کا یہ مطلب نہیں کہ صرف قبض ہی بیماریوں کی جڑ ہے۔ بلکہ اس کا مطلب یہ ہے کہ قبض بہت سی بیماریوں کی جڑ ہے۔اس قبض کی وجہ سے بہت سی امراض پیدا ہوتی ہیں۔اس قبض میں پاخانہ سخت اور خشک ہوتا ہے۔ نرم اور پتلا نہیں ہوتا۔ پاخانہ ہمیشہ موٹا آتا ہے۔ بہت زور لگانا پڑتا ہے۔ وہ بہت بدبودار ہوتا ہے۔ اکثر سیاہ ہوتا ہے۔

- اس قسم کی قبض کی وجوہات کیا ہیں؟

1. بہت سے لوگوں کو یہ قبض پیدائش دائمی مستقل ہوتی ہے۔ یہ قبض ان کے مزاج اور شخصیت کا حصہ ہوتی ہے۔ عمر کے بڑھنے کے ساتھ بڑھتی جاتی ہے۔ بہت سی امراض کا سبب بنتی ہے۔اس کا بھی علاج وہ ہی ہوگا جو نیچے ذکر کیا گیا ہے۔
2. قبض کچھ لوگوں کو جوانی کے بعد زیادہ کھانے کی وجہ سے لگتی ہے۔ فیٹی لیور بیماری اور قبض زیادہ کھانے کی وجہ سے ہوجاتی ہے۔اکثر لوگ زیادہ کھاتے ہیں۔اس کا علاج روٹیاں اور کیلوریز کم کرنا ہے۔ایک دن میں صرف تین روٹیاں جوان مردوں کے لئے اکثر کافی ہوتی ہیں۔
3. پانی کی کمی سے بھی قبض ہوجاتی ہے۔ دنیا میں 10% لوگ پانی کم پیتے ہیں،اس پانی کی کمی کی وجہ سے ان کو قبض ہوجایا کرتی ہے اور ڈی ہائیڈریشن (پانی کی کمی کے احساس سے زبردست بے چینی) ہوجاتی ہے۔ پانی کی کمی سے جسم میں خشکی ہوجاتی ہے۔ گردوں اپنا کام صحیح طریقہ سے انجام نہیں دے سکتے۔ان میں درد یا پتھری ہونے لگتی ہے۔ کچھ لوگوں کو موسم گرماں میں گرمی زیادہ ہونے سے اور پانی کم پینے سے قبض ہوجاتی ہے۔ایک دن میں کم از کم 8 گلاس پانی پینا ضروری ہے۔ اکثر ہم پانی پینا بھول جاتے ہیں۔ اگر پانی کی کمی سے قبض ہوئی ہے تو ہر کھانے سے قبض ایک گلاس پانی پینے کی عادت بنائیں اور کھانے کے درمیان کم از کم ایک گلاس پانی پینے کی عادت ڈالیں۔ نیز کھانے کے ۳ گھنٹے بعد بھی ایک گلاس پانی پینے کی عادت ڈالیں۔ اس طرح ایک دن میں 9 گلاس پانی ہوجائیں گے۔

4. فائبر کی کمی سے بھی قبض ہو جاتی ہے۔اکثر لوگوں کی غذا میں فائبر شامل ہی نہیں، جس کی وجہ سے ان کو قبض ہو جایا کرتی ہے۔لوگ زیادہ تر تین وقت روٹی سالن اور پانی پر اکتفاء کرتے ہیں۔جب کہ صحیح یہ ہے کہ روٹی، سالن، سلاد اور پانی ہونا چاہیئے۔ یہ خرابی 90% پاکستانیوں میں موجود ہے۔بلکہ اس سے بھی زیادہ۔اکثر لوگ صرف فیشن کے لئے کھانے کے ساتھ تھوڑا سا سلاد رکھتے ہیں۔اکثر لوگوں صرف مہمانوں کے لئے سلاد رکھتے ہیں۔ کھانے کے ساتھ ایک پلیٹ سلاد لیمن ڈال کر کھانے کی عادت ضرور بنائیں۔سلاد میں کھیرا بند گو بھی اور ٹماٹر لازمی شامل کریں بلکہ سیب ناشپتی اور بوائل چنا بھی شامل ہو جائے تو کیا ہی بات ہے۔ سلاد سے کھانا آسانی سے ہضم ہوتا ہے۔ قبض ختم ہوتی ہے۔ سینہ میں تیزابیت نہیں رہتی۔ جسم میں ہلکے پن کا احساس ہوتا ہے۔ میں ہر مریض کی غذا میں سلاد ضرور شامل کرتا ہوں۔اس کے بہت اچھے نتائج ہیں۔فائبر سلاد، کھیرا، گاجر، بند گو بھی، فروٹ، سیب، ناشپتی، السی، چنا، پالک، ساگ میں بہت زیادہ مقدار میں پایا جاتا ہے۔اسی طرح نان، برگر، شوارمہ، پیزہ، آلو سے بھی قبض ہو جاتی ہے، ان میں فائبر نہیں ہوتا۔تنبیہ : یہ بات یاد رکھنا کہ صرف فائبر کی کمی پورا کرنے سے قبض دور نہیں ہوتی بلکہ اس کے ساتھ اور بھی کچھ کرنا پڑتا ہے۔ جو لوگ یہ کہتے ہیں کہ صرف فائبر کی کمی سے قبض ہوتی ہے، وہ غلط ہیں۔ قبض ہونے کی اور بھی وجوہات ہیں۔اب کچھ ڈاکٹر کا کہنا یہ ہے کہ فائبر صرف پاخانہ کی مقدار کو زیادہ کرتا ہے، اس کی حرکت میں اس کا کوئی رول نہیں ہے، اس سے قبض دور نہیں ہوتی۔ یہ بھی غلط بات ہے۔ فائبر کھانے سے قبض کم ہوتی ہے اور بھوک بہتر ہوتی ہے۔اس لئے جس طرح قبض کی مکمل وجہ کو فائبر کی کمی کہنا غلط ہے اسی طرح فائبر کو بالکل غیر مفید چیز کہنا بھی غلط ہے۔<u>سب سے اعلی یہ ہے کہ آپ دہی کھیرا، بند گو بھی، گاجر، چنا، سیب، کیلا، ناشپاتی، انڈا، زیتون کے تیل کا سلاد بنائیں۔اکثر لوگوں کو وہم ہے کہ سلاد صرف دوپہر میں لنچ میں شامل ہونا ضروری ہے۔ صبح اور شام کے کھانے میں ضروری نہیں ہے۔ یہ بھی غلط وہم ہے۔ فائبر صبح دوپہر شام ہر کھانے کے ساتھ شامل ہونا ضروری ہے۔ وہ بھی ایک انسان کے لئے ایک پلیٹ۔کچھ لوگوں کو وہم یہ ہے کہ سلاد صرف مہمانوں کے لئے ہوتا ہے۔ ہمارے اکثر</u>

گھروں میں اچھی چیزیں صرف مہمانوں کے لئے ہوتی ہے۔ ہم خود اور ہماری اولاد اس سے تمام زندگی محروم ہی رہتے ہیں۔ اگر آپ اپنی لمبی صحت مند زندگی کے طالب ہیں تو ہر کھانے کے ساتھ ایک پلیٹ سلاد مع لیمن کے شامل ضرور کریں۔ سیب اور ناشپاتی بھی سلاد میں شامل ہیں۔ آپ کو قبض نہ بھی ہو تو بھی ہر کھانے کے ساتھ سلاد لازمی ہے۔

5. قبض کچھ لوگوں کو زیادہ گرم اشیاء کھانے کی وجہ سے ہو جاتی ہے۔ زیادہ گرم اشیاء کھانے سے بواسیر اور فسچولہ بھی ہو جاتا ہے۔ جیسا کہ خالی پیٹ دیسی گھی دودھ میں ڈال کر پینے سے، یا خالی پیٹ خشک بادام زیادہ کھانے سے یا خالی پیٹ کھجوریں زیادہ کھانے کی وجہ سے یا خالی پیٹ کافی قہوہ یا چائے زیادہ پینے کی وجہ سے قبض ہو جاتی ہے۔ اس لئے جب بھی کوئی گرم چیز کھانی ہو تو روٹی کھانے کے بعد کھائیں اور بہت زیادہ مقدار میں نہ کھائیں۔ اس کے ساتھ کسی تر یا ٹھنڈی چیز کا بھی استعمال کریں۔ اگر دودھ میں بہت زیادہ مقدار میں بادام روغن، اخروٹ کا تیل یا زیتون کا تیل ڈال کر پیا جائے تو بھی موشن لگ جاتے ہیں یا قبض ہو جاتی ہے۔ مناسب مقدار میں کھانا پینا چاہئے۔

اگر کسی گرم چیز کے کھانے سے قبض یا موشن ہوئے ہیں تو دہی میں دو چمچ اسپغول ڈال کر کھانے سے عموماً صحیح ہو جاتے ہیں۔ ساتھ ایک دن مکمل فاقہ کریں اور جو کا دلیہ کھائیں۔ زیادہ بھوک لگتے تو سیب یا ناشپاتی یا آلو بخار کھالیں۔ روٹی نان کے قریب نہ جائیں۔ کچڑی بھی بہت مفید ہے۔ اس لئے کہ چاول اور دال میں فائبر ہوتا ہے۔ ایک گلاس پانی میں دو عدد لیمن، ایک چمچ اسپغول اور ایک چمچ تخم ملنگا بھی ڈال کر پینے سے ٹھیک ہو جائے گا۔

اس مقام پر اکثر لوگ ایک غلطی کر جاتے ہیں۔ وہ یہ کہ اگر کوئی چیز گرم لگی ہے تو اسے ہمیشہ کے لئے چھوڑ دیتے ہیں۔ ایسا کرنا بے وقوفی ہے۔ ہمارے جسم میں طاقت گرمی سے ہی آتی ہے۔ اگر گرم چیزوں کو چھوڑتے جائیں گے تو جسم میں گرمی کم ہوتی جائے گی اور آپ اس گرم چیز کے فوائد سے محروم ہو جائیں گے۔ اس لئے مناسب یہ ہے کہ گرم چیز کو مناسب مقدار میں ضروری کھائیں اور ساتھ تر ٹھنڈی چیز بھی شامل کر لیں۔ تاکہ یہ اعتدال پیدا ہو جائے۔ نیز گرم

چیز کھانے کے بعد کھائیں، وہ نہار منہ نہ کھائیں۔ نیز گرم چیز اگر زیادہ گرم لگے تو بار بار نہایا بھی جاسکتا ہے۔ جیسا کہ اگر اگر بادام یا اخروٹ یا انڈا یا کھجور یا دیسی گھی کھانا ہے تو کھانے کے دو گھنٹہ بعد کھائیں۔ ساتھ ایک گلاس دودھ بھی شامل کریں۔ مناسب مقدار میں کھائیں۔ بہت زیادہ نہ کھائیں۔ اگر پھر بھی گرم لگیں تو بار بار نہایا بھی جاسکتا ہے۔ بس آپ نے یہ بات خوب یاد رکھنی ہے کہ گرم اشیاء کو زندگی سے نکالنا نہیں ہے۔

6. زیادہ کاربوہائیڈریٹ کھانے سے بھی قبض ہو جاتی ہے: یہ اکثر لوگوں کی عادت ہے۔ کچھ لوگوں کو زیادہ روٹیاں کھانے کی وجہ سے قبض ہو جاتی ہے، کچھ کو زیادہ نان کھانے سے، کچھ کو زیادہ پیزہ شوارمہ کھانے سے قبض ہو جاتی ہے۔ زیادہ روٹیاں کھانے کی وجہ سے معدہ اپنی زیادہ تر طاقت روٹیوں کو ہضم کرنے میں لگاتا ہے، جس کی وجہ سے ایک وقت آتا ہے کہ عمر گزرنے کے ساتھ ساتھ وہ کمزور ہو کر غذا کو ہضم کرنا اور خارج کرنا چھوڑ دیتا ہے تو قبض اور فیٹی لیور ہو جاتی ہے۔ کم کھانے کے باوجود وزن زیادہ ہونے لگتا ہے۔ پیدا ہونے سے لے کر تقریبا ۲۲ سال تک جسم میں جو طاقت اور تیزی ہوتی ہے، وہ طاقت بعد میں آنے والی زندگی میں نہیں رہتی ہے۔ ایک اہم بات یہ بھی ہے کہ ہم بچپن میں کھیل کود زیادہ کرتے ہیں، جس وجہ سے کھانا جلد آسانی سے ہضم ہو جاتا ہے۔ جب ہم ذمہ دار ہو جاتے ہیں، اپنی شادی شدہ زندگی شروع کرتے ہیں، اپنا کاروبار شروع کرتے ہیں تو کھیل کود ترک کرکے کاموں میں مصروف ہو جاتے ہیں۔ جس وجہ سے جسم کم کیلوریز استعمال کرتا ہے اور ہم زیادہ روٹیاں کھا کر زیادہ کیلوریز جسم میں شامل کرتے رہتے ہیں۔ پھر تین وقت کی روٹی کے ساتھ رات کو بازاری چیزیں بھی کھانے کی عادت ہوتی ہے۔ زیادہ کیلوریز ہونے کی وجہ سے جگر زیادہ دیر تک کام کرتے کرتے کمزور ہو جاتا ہے۔ اس کے پاس ہضم کی طاقت کم ہو جاتی ہے۔ ہاضمہ خراب ہونے کی وجہ سے وزن اور پیٹ بڑھنے لگتا ہے۔ ہم کمزور ہونے لگتے ہیں۔ اس لئے جب آپ کھیل کو چھوڑ کر ذمہ دار ہو جائیں، تو روٹیاں کم کر دیں۔ اکثر لوگوں کو ایک دن میں تین روٹیاں، دو انڈے، ایک مٹھی بھر اخروٹ، ۱۱ بادام،

ایک گلاس دودھ ،ایک پاؤ فروٹ ، تین وقت ایک ایک پلیٹ سلاد کافی ہوا کرتے ہیں۔اس لئے قبض سے بچنا ہے تو روٹیاں کم، روٹی کے ساتھ سلاد کھائیں، اور واٹر فاسٹنگ کریں۔ بہت زیادہ فاسٹ فوڈ کھانا بھی قبض کرتا ہے۔اس لئے کہ ان میں فائبر نہیں ہوتا۔زیادہ چاول نان کھانا بھی قبض کرتا ہے۔ایک وقت میں ایک پلیٹ چاول کافی ہوتے ہیں۔ ایک وقت میں ایک نان کافی ہوتا ہے۔زیادہ بہتر یہ ہے کہ نان نہ کھایا جائے۔

7. پراٹھا کھانا بھی قبض کا سبب بنتا ہے۔اس لئے کہ روٹی کاربوہائیڈریٹ ہونے کی وجہ سے زود ہضم نہیں ہوتی ،اس پر دیسی گھی جو کہ فیٹ ہے اور بھی بھی زود ہضم نہیں ہوتا۔جب دونوں ایک ساتھ کھائیں گے تو صبح کا کھانا عصر کے وقت جا ہضم ہوگا۔اس سے معدہ کمزور ہونے لگے گا اور قبض ہونے لگے گی۔ دیسی گھی صرف سالن میں ڈال کر کھائیں اور وہ بھی ایک وقت میں نصف چمچ ڈالیں۔ دیسی گھی کا پراٹھا صرف بچوں، مزدوروں اور کسانوں کے لئے ہے۔ بیٹھ کر کام کرنے والوں، عورتوں اور فارغ لوگوں کے لئے نہیں ہے۔ فیکٹری گھی یا فیکٹری آئل کا پراٹھا کھانا صرف بیماری ہے۔ وہ کسی کو بھی کھانے کی اجازت نہیں ہے۔ روغنی نان تو زہر سے کم نہیں ہیں۔ایک تو روگ ایکسرسائز نہیں کرتے اور اوپر سے دو دو روغنی نان کھاتے ہیں، ساتھ تیز نمک مرچ مصالہ والے ، فیکٹری آئل والے کھانے، یہ تین تباہ کن چیزیں ایک ساتھ کر کرکے اپنے جگر کا ستیاناس کرکے پھر کہتے ہیں کہ میں ایک دن میں صرف ایک ہی روٹی کھا سکتا ہوں۔ عجیب بے وقوف انسان ہیں۔ ساتھ سلاد بھی صرف فیشن کے طور پر ہوتا ہے۔اوپر سے کوکا کولا زہر بھی پیتے ہیں۔اس لئے صبح سادی روٹی کھائیں یا بالکل معمولی سا اوپر دیسی گھی لگا کر روٹی کھائیں۔سب سے بہتر یہ ہے کہ ہمیشہ صبح جو کا دلیہ کھایا جائے۔ یہ قبض کشا بھی ہے اور سنت بھی ہے۔

8. کچھ لوگوں کو زیادہ مرچ مصالہ جات والے کھانے کھانے کی وجہ سے قبض ہو جاتی ہے، بواسیر ہو جاتی ہے، فسچولہ ہو جاتا ہے۔ بازاری کھانے عموماً زیادہ نمک مرچ مصالے والے ہوتے ہیں۔ یا ان میں کچی سرخ مرچ ہوتی ہے یا بہت

زیادہ فیکٹری آئل کی تری ہوتی ہے۔ یہ سب کچھ تباہ کن ہیں۔ میرج ہال سے واپس گھر آنے کے بعد اکثر لوگوں کی طبیعت اور معدہ خراب ہو جاتا ہے۔ بہت زیادہ سپائسی کھانے کھانے سے آنتوں میں خشکی زیادہ ہو جاتی ہے۔اس سے قبض، بواسیر ،اور فسچولہ ہو جایا کرتا ہے۔اس کاعلاج یہ ہے کہ گھر کا کھانا کھائیں، میرج ہال میں کم کھانا کھائیں، زیادہ نمک مرچ مصالہ والے کھانے سے بچیں۔ اگر ان کی وجہ سے قبض ہو جائے تو اس کا بھی وہ ہی علاج ہے جو نیچے ذکر کیا گیا ہے۔ کچھ دن فاقہ کریں، صبح کے وقت جو کا دلیہ مع فروٹ کھائیں، دوپہر کو صرف فروٹ کھائیں، رات کو ایک روٹی اور ایک پلیٹ سلاد کھائیں۔ دہی میں اسپغول کا چھلکا ڈال کر کھائیں۔ وغیرہ وغیرہ وغیرہ۔

9. ایکسرسائز نہ کرنا بھی قبض کرتا ہے۔اس لئے زیادہ بیٹھنا قبض کرتا ہے۔ کچھ لوگوں کو کام نہ کرنے اور بیٹھے رہنے کی وجہ سے قبض ہو جاتی ہے۔ کچھ لوگوں میں ایکسرسائز نہ کرنے کا کیڑا ہوتا ہے۔ اس لئے ہر کھانے کے بعد ۱۰ منٹ واک کرنے کی عادت ڈالیں۔ صبح ۴۰ منٹ واک کرنے کی عادت اپنائیں یا 11 منٹ دوڑ لگانے کی عادت ڈالیں۔ کم حرکت سے قبض اور زیادہ حرکت سے موشن ہو جاتے ہیں۔ اس لئے ہر وقت کمپیوٹر کے سامنے بیٹھے رہنا یا موبائل لے کر بیٹھے رہنا صحت کے لئے صحیح نہیں ہے۔ فزیکل ایکٹیوٹی بھی ہونی چاہئے۔ کچھ کھیل کود اور سیر بھی ہونی چاہئے۔ایکسرسائز سے پیاس لگتی ہے، پیٹ خوب صاف ہوتا ہے، قوت مدافعہ تیز ہوتی ہے، جسم فرش ہوتا ہے اور بڑی آنت میں کھانے کی حرکت بھی ہوتی رہتی ہے۔ موٹرسائیل یا کار چلانا بھی بیٹھے رہنے میں آتا ہے۔ اگر آپ ڈرائیور ہیں اور ساتھ ایکسرسائز نہیں کرتے تو 20 سالوں میں آپ کی تباہی یقین ہے۔ایکسرسائز اتنی ہی ضروری ہے جتنا ہر روز روٹی کھانا ضروری ہے۔

10. اکثر لوگوں کو علم نہیں کہ زیادہ ماسٹر بیشن اور زیادہ جماع کی وجہ سے جگر کمزور ہو جاتا ہے، جس میں حرارت اور اور چکنائی کی کمی ہو جاتی ہے، جب چکنائی کم ہوتی ہے تو خشکی سے قبض اور سینہ میں جلن ہو جاتی ہے، کھانا ہضم ہونا

مشکل ہو جاتا ہے، اس سے بھی قبض ہو جاتی ہے۔آج کل %10 سے زیادہ نوجوانوں کو قبض اسی وجہ سے ہوئی ہوتی ہے۔اس کا حل یہ ہے کہ: شادی جلد کروائیں، تنہائی سے بچیں، کسی نہ کسی کام میں مصروف رہیں، لیپ ٹاپ یا موبائل پر زیادہ وقت نہ گزارئیں، خاموش نہ رہیں کسی سے بات کریں۔زیادہ سے زیادہ تلاوت قرآن، آیت الکرسی اور درودھ شریف پڑھیں۔ تھوجا1M کی ہر دو ماہ بعد ایک خوراک لیں۔اگراس سے مشت زنی کی عادت نہ جائے تو بوفورانا1M ہر دو ماہ بعد ایک خوراک لے سکتے ہیں۔اگران دونوں سے بھی عادت نہ جائے تو فاسفورک ایسڈ1M ہر دو ماہ بعد ایک خوراک لیں۔

11. اکثر ایلو پیتھک ادویہ گرم ہوتی ہیں۔ان کے زیادہ استعمال سے بھی قبض ہو جایا کرتی ہے۔ بہت سی حکمت کی ادویہ بھی بہت گرم ہوتی ہیں۔اس سے بھی قبض ہو جاتی ہے۔ اگر کسی دواء سے قبض ہو جائے تو اس سے پرہیز کریں۔ دواء تبدیل کرلیں یا دواء کم کر دیں یا دواء کے ساتھ دودھ پیا کریں۔ کبھی بھی خالی پیٹ ایلو پیتھک دواء نہیں کھاتے، نہ ہی خالی پیٹ ڈرائی فروٹ کھاتے ہیں، نہ ہی دیسی گھی خالی پیٹ دودھ میں ڈال کر پیتے ہیں۔

12. جسم میں تیزاب کم ہونے کی وجہ سے بھی قبض ہو جاتی ہے۔اس سے بھی قبض ہو جاتی ہے۔ بائل کی کمی سے بھی قبض ہو جاتی ہے۔ یہ ان لوگوں کو بھی ہو جاتی ہے جو کھانے میں فیٹ کم لیتے ہیں۔زیادہ فیٹ لینے سے بائل زیادہ ہو جاتا ہے، اس سے موشن لگ جاتے ہیں۔اس لئے مناسب مقدار میں ہر روز فیٹ لینا لازمی ہے۔ بلکہ اکثر لوگوں کی غذا میں فیٹ (چکنائی کم ہی ہے)۔اس لئے ہر انسان کے لئے لازمی ہے کہ رات سونے سے قبل ایک گلاس دودھ میں ایک چمچ دیسی گھی یا دو چمچ زیتوں کا تیل یا ایک چمچ بادام روغن یا ایک چمچ اخروٹ کا تیل یا دو چمچ ناریل کا تیل ڈال کر پیا کرے تاکہ قبض نہ ہو اور نہ ہی ہاضمہ خراب ہو۔ان سب چیزوں میں سے کوئی ایک چیز ہی ڈالنی ہے۔جو مقدار بتائی ہے وہ ہی مقدار رکھنی ہے۔

13. بڑی آنت میں اچھے بیکٹیریا کی کمی سے بھی قبض ہو جاتی ہے۔ یہ جدید نظریہ ہے۔ وہ یہ کہ قبض کی بنیادی وجہ صحت مند جراثیموں کا آنتوں میں کم ہونا۔ Microbiome نظریہ۔ مگر حقیقت یہ ہے کہ قبض ہونے کی وجہ صرف صحت مند جراثیم کی کمی نہیں بلکہ اور بھی وجوہات ہیں۔ اس لئے یہ کہنا صحیح نہیں کہ قبض صرف صحت مند جرثوموں کی کمی سے ہوتی ہے۔ پیٹ میں اچھے جراثیم زیادہ کرنے کے لئے ہر روز دہی کا استعمال ضرور کیا کریں۔ آدھا پاؤ یعنی ایک ڈش دہی کافی ہوتی ہے۔ دہی کو اپنی یومیہ غذا میں شامل کریں۔ دہی زیادہ کھانے سے بی پی بھی لو ہو جایا کرتا ہے اور زکام بھی لگ جاتا ہے۔ اس لئے مناسب مقدار ہی صحیح ہے۔

14. ڈپریشن سے بھی قبض ہو جاتی ہے۔ تمام ایلوپیتھک ڈپریشن کی ادویہ سے قبض ہو جاتی ہے۔ اس کا علاج یہ ہے کہ ہر روز رات کے کھانے کے بعد ڈرائی فروٹ کھانے کی عادت ڈالیں۔ وہ کھجور، انجیر، بادام، اخروٹ، کاجو، پستہ، چلغوزے، مونگ پھلی، خشکی خوبانی، وغیرہ ہیں۔ مناسب مقدار میں کھائیں۔ بہت زیادہ کھانے سے موشن اور قبض بھی ہو سکتی ہے۔ مناسب مقدار میں کھانے سے ڈپریشن کم ہو گی اور قبض بھی کم ہو گی۔ ساتھ دودھ کا ایک گلاس پینا بھی لازمی ہے۔ ڈرائی فروٹ حقیقت میں ہمارے دماغ کی غذا ہیں۔ یہ ڈپریشن نہیں ہونے دیتے اور قبض نہیں ہونے دیتے۔

15. رات کو لیٹ سونے سے بھی تیزابیت اور قبض ہو جاتی ہے۔ جلدی سونے کی عادت اپنائیں۔ ہر روز رات 10 بجے سونے کی عادت ڈالیں۔ اگر آپ کو ہی اپنی پرواہ نہیں تو دنیا میں کسی کو بھی آپ کی پرواہ نہیں ہو گی۔ اپنی زندگی خود بچائیں۔

16. پاخانہ زیادہ دیر تک روکے رکھنا بھی قبض کا سبب بنتا ہے۔ اگر کسی کو حاجت ہے، تو فورا باتھ روم میں جائیں۔ روک کر اسے انفیکشن کا سبب اور قبض کا سبب نہ بننے دیں۔

17. صحت مند فیٹ کم کھانے سے بھی قبض ہو جاتی ہے۔اس لئے رات کو ڈرائی فروٹ کھانے یا دودھ میں کسی قسم کا آئل ڈال کر پینے کی عادت ڈالیں۔ یہ وہم نہ کرنا کہ فیٹ کھانے سے دل کی شریانیں بند ہوتی ہے۔ دل کی شریانیں زیادہ کھانے، چربی، زیادہ روٹیاں کھانے، فیکٹری آئل، اور ایکسرسائز نہ کرنے سے بند ہوتی ہیں۔ صحت مند فیٹ مناسب مقدار میں کھانے اور روٹی کم کر دینے سے دل کی شریانیں بند نہیں ہوتی ہیں۔

18. جگر میں چربی زیادہ ہو جانے سے بھی لازمی قبض ہو جاتی ہے۔اس پر میں نے فیٹی لیور بیماری والا مضمون لکھا ہے۔ وہ پڑھ کر اپنا علاج کر سکتے ہیں۔ یا مجھ سے رابطہ کر لیں۔

19. پیلیے یرقان کے ساتھ ہمیشہ قبض رہتی ہے۔ ہومیو پیتھک کی دواء چیلیڈونیم سے پیلیے یرقان میں یقینی علاج کیا جاسکتا ہے۔

20. سفر سے بھی قبض ہو جاتی ہے۔ دہی میں اسپغول، زیتوں کا تیل اور انجیر ڈال کر کھائیں، ٹھیک ہو جائے گی۔

21. میدہ، نان، سفید آٹا، شوارمہ، اور پیزہ بھی قبض کرتا ہے۔ان سب سے پرہیز کریں۔ یہ صحت کے لئے نقصان دیں ہیں۔

22. آنتوں کی ٹی بی اور کینسر سے بھی قبض ہو جاتی ہے۔اس کا علاج ٹیوبر کولینم کوچ اور کارسینو سینم ہے۔

23. مسلز کمزور ہو جانے سے بھی قبض ہو جاتی ہے۔اس کا علاج مٹن، فش، انڈا، دیسی گھی ہے۔

24. تھائی رائیڈ سے بھی قبض ہو جاتی ہے۔اس کا علاج بھی آئل ہیں۔

25. حمل سے بھی قبض ہو جاتی ہے۔اس کا علاج بھی آئل ہیں۔

26. بڑھاپے کی وجہ سے بھی قبض ہو جاتی ہے۔اس کا علاج آئل ہیں۔

خلاصہ کلام یہ ہے کہ موجودزمانہ میں کاربوہائیڈریٹ زیادہ کھانے، صحت مند آئل کا کم استعمال کرنے، سلاد نہ کھانے، میدہ اور سفید آٹا کھانے، ورزش کم کرنے،اور پانی کم پینے کی وجہ سے قبض ہو جاتی ہے۔ یعنی اپنا لائیف سٹائل صحیح کرنے کی ضرورت ہے۔

- **قبض ختم ہونے کی علامات اور صحت مند پاخانہ کی علامات کیا ہیں؟**

ا۔ پاخانہ آسانی سے خارج ہونا چاہیئے ۔ نرمی سے نکلے۔ اس کو نکالنے کے لئے بہت زیادہ زور نہ لگانا پڑے۔اسی طرح مقعد میں رکاوٹ محسوس ہونا بھی قبض ہے۔

۲۔ پاخانہ ہر روز صبح اٹھنے کے ایک گھنٹے کے اندر اندر آنا چاہیئے۔ پاخانہ کا صبح نہ آنا بلکہ دوپہر یا شام کو آنا یا ایک دن بعد آنا یا 5 دن بعد آنا صحت قبض کی علامت ہے۔ اکثر ایلوپیتھک ڈاکٹرز کا کہنا ہے کہ اگر آپ کو ایک ہفتہ میں تین سے کم بار پاخانہ آتا ہے، تو یہ مانا جائے گا کہ آپ کو قبض ہے۔ مگر میرے نزدیک یہ بات غلط ہے۔ ہم جب ہر روز کھانا کھاتے ہیں اور وہ بھی تین بار تو دن میں کم از کم ایک بار تو پاخانہ دن میں آنا چاہیئے۔ ایک بار سے بھی کم آنا قبض ہوگا۔ صحیح یہ ہے کہ سات دن میں کم از کم سات مرتبہ پاخانہ آنا چاہیئے۔ایک دن میں دو بار پاخانہ آنا نارمل ہے۔

۳۔ پاخانہ بہت زیادہ سخت نہیں ہونا چاہیئے اور نہ ہی زیادہ نرم کہ چپک جائے۔ بلکہ وہ ایسا ہونا چاہیئے کہ آسانی سے نکل بھی جائے اور مقعد کو بھی زیادہ گندہ نہ کرے۔ جیسا کہ اکثر بچوں کا پاخانہ ہوتا ہے۔ سانپ کی طرح پاخانہ۔ مگر صحت مند پاخانہ بڑوں میں کم ہی نظر آتا ہے۔ یہ ان کی بدپرہیزیاں، ڈپریشن،اور مردانہ کمزوری کا نتیجہ ہے۔

۵۔ پاخانہ بہت زیادہ بدبودار نہیں ہونا چاہیئے۔ کہ باتھروم میں بیٹھنا ہی مشکل ہو جائے یا ناک پر ہاتھ رہنا پڑ جائے۔ زیادہ بدبو ہونا اس بات کی دلیل ہے کہ پاخانہ زیادہ دیر اندر پڑا رہا ہے۔ یہ قبض کی علامت ہوگی۔

۶۔اس کی رنگت سیاہ یا سیاہی مائل نہیں ہونی چاہیئے۔ بلکہ ہلکا سا زردی مائل چمکدار ہونا چاہیئے۔ جیسا کہ اکثر بچوں کا پاخانہ ہوتا ہے۔

۷۔ دن کو انتہائی بدبودار ہوا کا بار بار اخراج نہیں ہونا چاہیئے۔ یہ بھی قبض کی علامت ہے۔ اس لئے کہ اگر آپ کو بار بار انتہائی بدبو دار ہوا کا اخراج ہوتا رہتا ہے، تو یہ اس بات کی دلیل ہے کہ اندر آنتوں میں گندہ مواد جمع ہے۔ وہ بر وقت نکل نہیں رہا۔

۸۔آپ کا پیٹ بڑھا نہیں ہونا چاہیئے، نہ ہی وزن معلول سے زیادہ ہونا چاہیئے، نہ ہی فیٹی لیور ہونا چاہیئے، نہ ہی سینہ میں تیزابیت ہونی چاہیئے۔ یہ سب علامات قبض کی موجودگی پر دلالت کرتی ہیں۔

۹۔ پاخانہ نکالنے کے لئے کبھی بھی دواء یا ہاتھ کا سہارا نہ لینا پڑے۔ بار بار جگہ نہ بدلنی پڑے۔ہاں،ایک مناسب غذا کو کھانے میں شامل رکھنا کہ قبض نہ ہو، اس میں کوئی حرج نہیں ہے۔

۱۰۔ پیٹ زیادہ سخت نہیں ہونا چاہیئے، بلکہ نرم اور ہلکا پھلکا محسوس ہو۔ بعد میں پیٹ اندر سے بھی خالی خالی محسوس ہو۔ پیٹ اور معدہ ہر وقت بھرا ہونے کا احساس نہیں ہونا چاہیئے۔ جب بھی باتھروم جائیں تو پیٹ خوب صاف ہونا چاہیئے۔ بعد میں ہلکے پن کا احساس بھی ہونا چاہیئے۔ بعد میں یہ محسوس نہ ہو کہ ابھی پاخانہ اور آنا ہے۔ پیٹ خوب صاف ہونا چاہیئے۔

۱۱۔ پاخانہ کا سائز بڑے کیلے جتنا ہونا چاہیئے۔

۱۲۔ باتھروم کرنے میں زیادہ وقت نہ لگے۔ بلکہ زیادہ سے زیادہ دس منٹ لگنے چاہیئے۔ بہت زیادہ وقت لگنا یا بار بار پاخانہ آنا، یا تھوڑا تھوڑا پاخانہ آتے رہنا قبض کی علامت ہے۔

- **اس قسم کی قبض کے نقصانات کیا ہیں؟**

قبض ام الامراض ہیں۔ بہت سی امراض کے پیدا ہونے کا سبب بنتی ہے۔ اسی طرح، ٹی بی، ڈپریشن اور شوگر بھی ام الامراض ہیں۔

جب قبض شدت کی ہو، تو جسم کا انرجی لیول کم ہوتا ہے۔اس میں کمزوری کا احساس ہوتا ہے۔ہاں اگر قبض نارمل ہو تو اس قدر کمزوری کا احساس نہیں ہوتا۔

قبض کی وجہ سے اپنے آپ پر غصہ بھی آتا ہے۔جب قبض ہو تو اچھا محسوس نہیں ہوتا۔

قبض دور کئے بغیر وزن میں کمی نہیں ہو سکتی ہے۔جو لوگ یہ کہتے ہیں کہ ہم کم بھی کھاتے ہیں تو بھی وزن بڑھتا ہے وہ قبض کے مریض ہوتے ہیں۔ قبض سے وزن بڑھتا ہے۔زیادہ وزن سستی، کمزوری، ڈپریشن، ہارٹ اٹیک وغیرہ کا سبب بنتا ہے۔

قبض کی وجہ سے بواسیر، فشر، شوگر اور فسچولہ بھی ہو جایا کرتا ہے۔

❖ قبض کا علاج؟

اب میں تمام قبض کشا چیزیں اور کام ذکر کرنے لگا ہوں۔آپ سب کو اپنانا۔اپنی قبض کو ختم کرکے پھر سے نارمل کھانے پر آجانا۔ایک ایک کرکے سب کو چیک کرنا۔

ایک بات یاد رکھنا کہ: اگر آپ قبض کے مریض ہیں تو صرف ایک چیز سے مکمل شفایاب نہیں ہوں گے۔بلکہ قبض کو ختم کرنے اور ہمیشہ نارمل رہنے کے لئے آپ کو اپنی غذا اور لائف سٹائل میں تبدیل بہت سی تبدیلیاں کرنی ہوں گی اور ان پر ہمیشہ عمل کرنا ہوگا۔یعنی ایک بہت سی تبدیلیاں اور دوسرا ان پر ہمیشہ عمل کرنا۔

- 1۔آئل (good fat only): اچھا آئل قبض کشا ہوتا ہے۔اسے اپنی یومیہ غذا میں شامل کریں۔

قبض کی بنیادی وجہ یہ ہے کہ جسم میں آئل کی کمی کی وجہ سے خشکی بڑھ جاتی ہے۔اس کی وجہ سے پاخانہ زور لگا کر اور سخت نکلتا ہے۔اگر مریض کی غذا میں اچھا آئل شامل کر دیا جائے اور فیکٹری آئل کو بند کر دیا جائے تو اس کی قبض صحیح ہو جاتی ہے۔نیز ہر قسم کا فیکٹری گھی بھی بند کر دیا جائے۔

الحمدللہ، ثم الحمدللہ، ایک 25 سالہ مریض کو بچپن سے اس قدر شدید قبض تھی کہ پاخانہ نکالنے کے لئے اسے اتنا زور لگانا پڑتا کہ دماغ چکرا جاتا اور پاخانہ بہت سخت ہوتا تھا۔ میں نے اس کی غذا میں قدرتی آئل شامل کر دیا اور فیکٹری آئل بند کر دئے تو دو ہفتوں میں اس کی قبض صحیح ہو گی اور پاخانہ نرم آسانی سے نکلنے والا ہو گا۔

طریقہ کار یہ ہے کہ: رات کے کھانے کے دو گھنٹے بعد ایک گلاس گرم دودھ میں ایک چمچ بادام روغن، ایک چمچ زیتون کا تیل، ایک چمچ دیسی گھی، ڈال کر پینا ہے۔ اگر ان میں سے صرف کوئی ایک ڈالنا ہے تو وہ تین چمچ ڈال لیں۔ گرم دودھ میں ڈالنا ہے پھر اسے ٹھنڈا کر کے پینا ہے۔ آئل چکنائی ہونے کے ساتھ ساتھ گرم بھی ہوتے ہیں۔ اس لئے صرف کھانے کے دو گھنٹے بعد ہی پی سکتے ہیں۔ ان کو کبھی بھی خالی پیٹ نہیں لینا۔ جتنا مقدار بتائی ہے اس سے زیادہ بھی نہیں لینا۔ بچوں اور بوڑھوں کے لئے ایک یا دو چمچ ہی کافی ہیں۔ وہ زیادہ نہ لیں۔ برداشت نہیں کر سکیں گے۔

آئل کو اپنی غذا میں شامل کرنے کا ایک دوسرا بھی بہترین طریقہ کار ہے۔ وہ یہ ہے: جب بھی سالن بنائیں زیتون کے تیل میں بنائیں اور جب کھانا کھانے لگیں تو سالن میں ایک چمچ دیسی گھی ڈال لیں۔

دماغی کام کرنے والوں، حفاظ کرام، علماء کرام اور پروفیسر حضرات کے لئے خصوصی ہدایت: اگر آپ تمام دن پڑھتے ہیں یا دماغ استعمال کرتے ہیں تو آپ پر یہ بھی لازم ہے کہ ہر روز 23 بادام رات کو پانی میں بھیگو کر رکھ دیں اور دوسرے دن دوپہر کو چھلکا اتار کر کھایا کریں۔ اس سے آپ کا دماغ تھکان محسوس نہیں کرے گا، اس میں خشکی نہیں ہوا کرے گی، اور اس کا حافظہ مضبوط رہے گا۔ نیز ہر روز ایک 7 عدد اخروٹ بھی صبح کے کھانے کے دو گھنٹہ بعد ضرور کھائیں۔ ہاں، ایک دن میں صرف دو ہی روٹیاں کھائیں، بلکہ ایک بھی کافی ہے۔ اس لئے کہ جو ہر وقت بیٹھا رہتا ہے، اسے زیادہ روٹی کی ضرورت نہیں ہوتی۔ دماغ کی اصل غذا آئل ہے۔ دماغی کام کرنے والوں کو عام لوگوں سے زیادہ آئل کی ضرورت ہوتی ہے۔

قدرتی صحت مند آئل (good fat only): دیسی گھی، مکھن، زیتون کا تیل، ناریل گری کا تیل، بادام روغن، اخروٹ کا تیل، سرسوں کا تیل، بکرے کی چربی، مچھلی کا تیل، تمام ڈرائی فروٹ کا تیل۔ان سے جسم کی خشکی ختم ہوتی ہے، قبض ختم ہوتی ہے، ڈپریشن ختم ہوتی ہے اور ان سے مردانہ جرثومے زیادہ بنتے ہیں خصوصا بادام روغن اور مچھلی کے تیل سے۔ تمام ڈرائی فروٹ کے تیل قبض کشا ہوتے ہیں۔ یہ تمام آئل بہت زیادہ گرم اور تر ہوتے ہیں۔اس لئے ایک دن میں دو بار آئل والا گلاس نہ پینا۔ایک دن میں ایک گلاس ہی کافی ہے۔

اگر آپ ہمیشہ صحت مند رہنا چاہتے ہیں تو اپنی غذا میں ایک گلاس دودھ مع آئل، اور ڈرائی فروٹ شامل کر لیں۔ تمام فیکٹری گھی اور آئل کو ہمیشہ کے لئے بند کر دیں۔پہلا اچھا فیٹ اور اچھی چکنائی ہے۔ دوسرا برا فیٹ اور بری چکنائی ہے۔

اہم ترین بات: ایک گلاس دودھ میں بہت زیادہ آئل نہیں ڈالنا، اس سے موشن لگ جاتے ہیں۔اگر اس سے موشن لگ جائیں تو دودھ فاقہ کریں اور دہی میں اسپغول کا چھلکا ڈال کر کھائیں۔جب ٹھیک ہو جائیں تو پھر سے آئل شروع کر دیں۔

بچوں میں قبض اور دیسی گھی: نو مولود بچوں کو بھی قبض ہو جاتی ہے۔ان کی قبض دیسی گھی سے عموما صحیح ہو جاتی ہے۔ بچوں کی قبض عارضی ہوتی ہے۔اسی طرح حاملہ عورت کو قبض سے بچانے کے لئے مناسب مقدار میں دیسی گھی دیں۔ ہر روز صبح دوپہر شام ایک ایک چمچ دیں۔اس سے زیادہ نہ دینا۔ بہت زیادہ دینے سے قبض بھی ہو سکتی ہے۔مناسب مقدار میں دیں گے تو قبض کم ہو گی۔

- 2۔ فائبر قبض کشا ہے۔اپنی غذا میں شامل کریں۔ ہمیشہ شامل رکھنا۔

فائبر غذائی ریشہ کو کہتے ہیں۔اس کا کام ہماری غذا کی نالیوں کو صحت مند رکھنا، آنتوں میں پانی کی مقدار کو پورا رکھنا، کولسٹرول کو کم کرنا، غذا کو ہضم کرنے میں معدہ کی مدد کرنا، صبح کے وقت پیٹ صاف کرنے میں آنتوں کی مدد کرنا، جگر اور معدہ کو خشکی اور گرمی سے بچانا ہے۔اس سے پیشاب بھی زیادہ آتا ہے اور گردوں میں پتھری بھی نہیں بنتی۔اس سے بھوک بھی بہت بہتر ہو جاتی ہے۔اگر بھوک بے سے زیادہ ہو تو وہ کم ہو جاتی ہے۔ سینہ بھاری نہیں ہوتا۔ سینہ اور پاؤں میں جلن بھی نہیں ہوتی۔ فائبر قبض کشا ہوتا ہے۔

فائبر در حقیقت دو اقسام کا ہوتا ہے ایک کولیسٹرول کی سطح کم کرنے والا یا آسانی سے ہضم ہونے والا جو کہ دلیہ، مٹر، بیج، سیب، ترش پھل، گاجر وغیرہ میں پایا جاتا ہے جبکہ ایک قسم جذب نہ ہونے والا فائبر ہے جو گندم کے آٹے، گریوں، آلو اور سبزیوں جیسے گو بھی میں پایا جاتا ہے۔

ہر انسان پر لازم ہے کہ ہر کھانے کے ساتھ ایک پلیٹ فائبر سے بھرپور غذاؤں کی بھی کھائے۔ اس سے روٹی اور سالن آسانی سے ہضم ہوسکے گا اور صبح اسٹول نرمی سے خارج ہوگا۔

سلاد: کھیرا، گاجر، سیب، ناشپاتی، کیلا، پودینہ، دھنیاں، میتھی، مولی، چنا، پالک، اور ساگ، سب سے زیادہ قبض کشا ہیں۔ یہ بات یاد رکھنا کہ فروٹ بھی سلاد کا حصہ ہیں۔ نیز دالوں میں بھی بہت مقدار میں فائبر موجود ہے۔ سب سے زیادہ فائبر جو کے دلیہ، کھیرا، گاجر، سیب اور ناشپاتی میں موجود ہے۔

ہر کھانے کے ساتھ ایک ایسی سلاد کی پلیٹ رکھیں، جس میں کچھ کچھی سبزیاں، کچھ فروٹ بھی شامل ہوں۔

افسوس کی بات ہے کہ پاکستان کے کسی گھر میں ہر کھانے کے ساتھ سلاد نہیں کھایا جاتا ہے۔ مگر آپ کا گھر ایسا نہیں ہونا چاہئے۔

معدہ کے اکثر مسائل فائبر سے ہی صحیح ہو جاتے ہیں۔

الحمد للہ، ثم الحمد للہ، میں نے بے شمار مریضوں کے خوراک میں فائبر (سلاد اور فروٹ) کو شامل کیا ہے۔ بہت اچھے نتائج ہیں۔

غذا میں فائبر کو بڑھانے کے لئے تجاویز

ان میں سے کچھ حکمت عملیوں کو اپنا کر، آپ اپنی غذا میں فائبر کی زیادہ سے زیادہ مقدار بڑھا سکتے ہیں۔

کمپلیکس یا غیر پروسس شدہ کاربوہائیڈریٹ کھائیں جیسے پھل، سبزیاں، دالیں، پھلیاں، اناج وغیرہ۔

سفید آٹے کے بجائے – گندم کا آٹا آزمائیں

سفید بریڈ کے بجائے – بران یا ہائی فائبر والی بریڈ

سفید پاستا کے بجائے – ہول گرین پاستا

سفید چاول کے بجائے – براون چاول

روزانہ دو سے تین پھل کھائیں۔ سیب، ناشپاتی، آڑو، بیریز، انار، کینو، انجیر، کیلے، اسٹرابیری، امرود بہترین انتخاب ہیں۔

کھانے کے ساتھ کافی مقدار میں سبزیاں شامل کریں، یا تو سلاد کے طور پر یا نوڈلز، پاستا، سٹو اور سالن میں شامل کریں۔

دالوں کا استعمال رکھیں۔ سٹو، سالن اور سلاد میں پھلیاں، لوبیا اور چھولے وغیرہ شامل کریں۔

چھلکوں میں فائبر ہوتا ہے۔ سیب، کھیرا، آڑو، اور دیگر پھلوں اور سبزیوں کے چھلکوں کو غیر ضروری طور پر نہ چھیلا جائے۔

اضافی غذائیت اور فائبر شامل کرنے کے لیے کھانوں میں میوے اور بیج ملائیں جیسے ملک شیک، پڈنگ، سلاد، دلیہ، دہی وغیرہ میں۔

جوسز کے بجائے پھلوں کا انتخاب کریں کیونکہ ان میں فائبر کی کمی ہوتی ہے۔

شام کی چائے کے ساتھ دو ویٹا بکس بسکٹ ایک اچھا امتزاج ہے

• 3۔ دہی، اسپغول اور آنتوں کی صحت: یہ تیسرا قبض کشا آزمودہ نسخہ ہے:

مجھے بے شمار مریضوں نے بتایا ہے کہ ان کو جب بھی قبض ہوتی ہے تو وہ صبح کے وقت دہی میں اسپغول ڈال کر کھاتے ہیں تو قبض صحیح ہو جاتی ہے۔ یہ اس بات کی دلیل ہے کہ اسپغول اور دہی بہترین قبض کشا ہیں۔ یہ قبض کا مجرب اور مؤثر طریقہ کار ہے۔ ایک پاؤ دہی میں ایک چمچ اسپغول ڈال کر دوپہر کو کھانی ہے۔ قبض ختم اور وزن کم ہونا شروع ہو جائے گا۔

نوٹ: صبح دہی اور اسپغول کھانے سے اکثر بی پی لو ہو جاتا ہے، اس لئے دوپہر کو کھانا زیادہ بہت ہے۔ ورنہ دہی کسی بھی وقت کھا سکتے ہیں۔ اس پر کوئی پابندی نہیں ہے۔ اگر آپ لو بی پی کی مریض ہیں تو صرف دوپہر کو کھائیں۔

دہی بہت ہی زیادہ فوائد کی حامل ہونے کی وجہ سے یہ درجہ رکھتی ہے کہ ہر روز اسے کھایا جائے۔ ایک دن میں کم از کم 100 گرام کافی ہو گی۔ ایک پاؤ زیادہ بہتر ہے۔

بڑی آنت کا گٹ مائکرو فلورا جراثیم ہوتے ہیں۔ یہ غذا کو ہضم کرنے میں سب سے زیادہ مددگار ہوتے ہیں۔ یہ دہی میں سب سے زیادہ پایا جاتا ہے۔ دہی پری بائیوٹک (Prebiotic) ہے۔ اسی طرح لہس، پیاز اور کیلا بھی پری بائیوٹک ہیں۔

پری بائیو ٹکس غذا کے فوائد؟

پری بائو ٹکس کے کئی فوائد ہو سکتے ہیں، یہاں کچھ اہم فوائد درج ذیل ہیں:

1. **معدے کی صحت کی بہتری**: پری بائو ٹکس معدے میں موجود بیکٹیریا کی تعداد اور تنوع کو بہتر بناتا ہے، جو اچھی ہاضمہ اور نظامی صحت کو بہتر بناتا ہے۔

2. **مناسلہ علیہ التہابات** : پری بائیوٹکس موجود بیکٹیریاز اور فائبر کے ذریعے مدافعتی نظام کو بہتر بناتا ہے، جو جسم کو التہابات سے محفوظ رکھنے میں مدد فراہم کرتا ہے۔

3. **مناسلہ علیہ السرطان** : بعض اقسام کے پری بائیوٹکس جیسے کہ بوٹیرک ایسڈ، الزوئلین، اور بٹیلین، جسم میں موجود ضد سرطان اجزاء کو بڑھاتے ہیں اور الزوئلین سینکریٹی بھراپور کے خطرے کو کم کرتا ہے۔

4. **مناسلہ علیہ مزاحم امراض** : پری بائیوٹکس کا استعمال آنفلوئنزا اور دیگر مزاحم امراض سے بچاؤ میں مدد فراہم کرتا ہے۔

5. **مناسلہ علیہ قلبی بیماریاں** : معدے کی صحت کو بہتر کرنے کے ذریعے، پری بائیوٹکس قلبی بیماریوں کا خطرہ کم کرتا ہے۔

6. **مناسلہ علیہ سالمونیلا اور بیکٹیریائی انفیکشنز** : بعض اقسام کے پری بائیوٹکس مخصوص بیکٹیریاز کو بھی قابو کرتے ہیں جو بیماریوں کی پھیلاؤ کو روکتے ہیں۔

7. **مناسلہ علیہ آلرجیز** : معدے میں صحیح بیکٹیریا کی تعداد بڑھانے سے، پری بائیوٹکس الرجیز کو کم کرنے میں مدد فراہم کرتا ہے۔

8. **مناسلہ علیہ آنتوں میں گیس اور اپھارہ** : معدے میں درست بیکٹیریاز کی تعداد بڑھانے سے گیس اور اپھارہ کا خطرہ کم ہوتا ہے۔

دہی کے فوائد :

1. **پروٹینز کا اہم مصدر** : دہی میں پروٹینز پائے جاتے ہیں جو جسم کی مضبوطی اور ترقی کے لئے ضروری ہیں۔ پروٹین کا سب سے اہم فائدہ یہ ہے کہ اس سے ہمیشہ پیٹ بھرا رہنے کا احساس ہوتا ہے۔ اس سے بھوک کم لگتی ہے۔ وزن کم ہوتا ہے۔ اس سے مسلز مضبوط ہوتے ہیں۔ گاڑھی 100 دھی میں 20 گرام پروٹین اور عام دہی میں 12 گرام پروٹین ہوتا ہے۔

2. **پیٹ کو تسکین دینے والا** : دہی میں موجود بیلین، اسیدیتی اور پروبائیوٹکسز (صحیح بکٹیریا)، پیٹ کو سکون دینے میں مدد فراہم کرتے ہیں۔

3. **معدے کی بہتر صحت** : دہی کے مصرع سے معدے کی بہتر صحت ممکن ہوتی ہے۔

4. **کلیسیم کا اہم مصدر** : دہی میں کلسیم موجود ہوتا ہے جو ہڈیوں اور دانتوں کی مضبوطی کے لئے ضروری ہے۔ایک کپ دہی میں ایک دن کے کیلشیم کی مقدار مل جاتی ہے۔

5. **وٹامنز اور معدنیات کا اہم مصدر** : دہی میں وٹامن بی، وٹامن سی، میگنیشیم اور پوٹیشیم جیسے عناصر موجود ہوتے ہیں جو صحت کے لحاظ سے اہم ہیں۔فاسفورس کی 100 یومیہ مقدار کو پورا کرتا ہے۔ مگر دہی میں وٹامن d نہیں ہوتا۔دہی میں وٹامنز اور منرلز بہت اچھی مقدار میں مل جاتے ہیں۔

6. **بچوں کی بہتر صحت** : بچوں کے لئے دہی نے زیادہ ضروریت رکھتا ہے کیونکہ یہ ان کے لئے عضلات، ہڈیوں اور دانتوں کی ترقی کے لئے ضروری مادہ فراہم کرتا ہے۔

7. **پروبائیو ٹکس (صحیح بکٹیریا)** : دہی میں موجود پروبائیو ٹکس ہضمی نظام کے لئے مفید ہیں اور بیماریوں کی روک تھام میں مدد فراہم کرتے ہیں۔پروبائیو ٹکس کے فوائدا بھی بتائے ہیں۔ یہ قبض کے لئے اور درد معدہ کے لئے بہت صحیح ہے۔

8. **کمیابی اور ریلیکسیشن** : دہی کے استعمال سے منشیات اور تناؤ کم ہوتا ہے، جو ذہانت کی ترقی اور دباؤ کم کرنے میں مدد فراہم کرتا ہے۔

9. **وزن کم کرنے میں مدد فراہم کرتا ہے** : دہی میں پروٹینز ہونے کی بناپر وزن کم کرنے میں مدد فراہم کرتا ہے۔

10. **جلن کم کرنے میں مددگار** : دہی، خصوصاً تازہ دہی، معدے کی جلن کو کم کرنے میں مدد فراہم کرتی ہے۔

11. **موٹاپے کا علاج** : دہی میں پروٹین اور کیلشیم کی غنی مقدار ہوتی ہے جو موٹاپے کو کم کرنے میں مدد فراہم کرتی ہے۔ نیز مطالعہ سے یہ بھی معلوم ہوا ہے کہ دہی میں موجود فیٹ وزن کو کم کرتا ہے۔اس لئے دہی سے وزن کم کرنے میں بہت مدد ملتی ہے۔

12. **آنتوں کو صحتمند رکھنے میں مددگار** : دہی میں موجود پروبائیو ٹکس، آنتوں کے میکروبی بالانس کو صحیح رکھنے میں مدد فراہم کرتے ہیں۔

13. **خون کی شریانوں کو صاف کرنے میں مددگار** : دہی میں موجود پوٹیشیم، خون کی شریانوں کو صاف کرنے اور دل کے صحت کے لئے مدد فراہم کرتا ہے۔

14. **مصرع کا زہر خارج کرنے میں مددگار** : دہی معدے کے علیحدہ ہونے کی صورت میں مصرع کا زہر خارج کرنے میں مددگار ثابت ہو سکتی ہے۔

15. **جلدی مسائل کا علاج** : دہی کو جلد پر لگانے سے چہرے کی روشنی بڑھتی ہے اور چھائیوں کو کم کرنے میں مدد فراہم ہوتی ہے۔

16. **اسہالت کا علاج** : دہی میں موجود پروبائیوٹکس دست آورد کو قوت دینے میں مدد فراہم کرتے ہیں اور آنتوں کو صحتمند رکھتے ہیں۔

17. **دماغی صحت کو بہتر بناتا ہے** : دہی میں موجود وٹامن بی 12، باری بالانس کو صحتمند رکھنے میں مدد فراہم کرتا ہے جو دماغی صحت کے لئے ضروری ہے۔

18. **پوٹیشیم کا اہم مصدر** : دہی میں موجود پوٹیشیم جسم کو اسے صحیح طریقے سے چلانے کے لئے ضروری ہے۔

19. **مدافعتی نظام کی مضبوطی** : جب معدہ صحت یاب ہو گا تو جسم کا دفاعی نظام مضبوط ہو گا۔

20. **دہی دل کے مریضوں کے لئے بھی مفید ہے۔اس میں موجود فیٹ دل کے لئے اچھا ہے۔**

21. **دہی کے استعمال سے بائل اور کولسٹرول بھی بڑھتا ہے۔**

اسپغول کے فوائد:

اسپغول ایک ایسی غذا ہے جو ہر موسم میں ہر گھر میں استعمال کی جاتی ہے۔اسپغول کو ایک ہربل دوا سمجھا جاتا ہے کیوں کہ اس کے استعمال کے سے مضر صحت اثرات کا سامنا نہیں کرنا پڑتا، جس کی وجہ سے اسے ہر عمر کے افراد استعمال کر سکتے ہیں۔

اسے عام طور پر ہاضمہ کے نظام کو بہتر بنانے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے، تاہم اس سے کئی اور طبّی فوائد بھی حاصل کیے جاتے ہیں۔ کچھ طبّی ماہرین کا ماننا ہے کہ اسپغول ادویات سے بھی زیادہ افادیت رکھتا ہے اور یہ مفید فائبر حاصل کرنے کا سب سے بہترین ذریعہ بھی ہے۔

اسپغول ایک بیج ہوتا ہے جس کے چھلکے کو فائبر کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کی تاثیر سرد ہوتی ہے، جس کی وجہ سے اس موسمِ گرما میں زیادہ مقدار میں استعمال کیا جاتا ہے، تاہم اگر موسمِ سرما میں بھی اسے متوازن مقدار میں استعمال کیا جائے تو یہ نقصان دہ ثابت نہیں ہوتا۔

ماہرین غذائیت کے مطابق اسپغول میں فیٹ، سوڈیم، پوٹاشیم، کاربوہائڈریٹس، ڈائیٹری فائبر، پروٹین، اور بہت ہی کم مقدار میں شوگر پائی جاتی ہے۔ اس کے علاوہ اسپغول میں کیلشیم اور آئرن بھی پایا جاتا ہے

اسپغول (Fenugreek) ایک پودا ہے جس کے بیج مختلف خوشبودار اور طبّی فوائد رکھتے ہیں۔ ذیل میں اسپغول کے مخصوص فوائد کی چند مثالیں دی گئی ہیں:

1. جسم کو قوت دینے والا: اسپغول میں موجود پروٹین، وٹامنز، اور معدنیات جیسے فولاد، فاسفورس، اور مگنیشیم کی بھرمار ہوتی ہے جو جسم کو قوت دیتے ہیں۔
2. قلب کی صحت: اسپغول میں قلب کی صحت کے لئے فائدہ مند فائبرز اور اینٹی اوکسیڈنٹس پایا جاتا ہے جو قلب کی بیماریوں کو روکنے میں مدد فراہم کرتے ہیں۔
3. ڈائبیٹیس کنٹرول: اسپغول میں موجود فائبرز کی وجہ سے خون شوگر کو کنٹرول کرنے میں مدد ملتی ہے اور انسولین کی مقاومت کو کم کرتی ہے۔

4. آنتوں کی صحت: اسپغول کا استعمال قبض کو کم کرنے اور آنتوں کی صحت کو بہتر بنانے میں مدد فراہم کرتا ہے۔

5. وزن کم کرنے میں مدد فراہم کرتا ہے: اسپغول میں موجود فائبرز کی وجہ سے بھوک کم لگنے میں مدد ملتی ہے، جس سے وزن کم کرنے میں مدد فراہم ہوتی ہے۔

6. آنتوں کی تنشی کا کم کرنا: اسپغول میں موجود فائدہ مند معدنیات اور انٹی اوکسیڈنٹس آنتوں کی تنشی کو کم کرنے میں مدد فراہم کرتے ہیں۔

آپ کو معلوم ہو گیا ہو گا کہ دہی اور اسپغول قبض کا آزمودہ علاج ہے۔ مگر یہ دونوں بہت زیادہ مقدار میں نقصان بھی کر سکتا ہے۔ خصوصا بی پی کا لو ہونا۔ اس لئے ایک دن میں اسپغول ایک چمچ ہی کافی ہے۔

اگر کوئی بہت زیادہ گرم چیز زیادہ مقدار میں کھانے کے بعد موشن لگ جائیں یا شدید قبض ہو جائے تو اسپغول اور دہی کا مرکب بہت آزمودہ حل ہے۔

❖ 4۔انجیر (Fig) : یہ چوتھی قبض کشا آزمودہ خوراک اور دواء ہے:

مجھے سے بہت سے مریضوں نے بیان کیا کہ: ان کو طویل العمری سے قبض تھی۔ کسی کے کہنے پر کچھ ماہ تک انجیر کھانے سے ان کی قبض ٹھیک ہو گئی ہے۔ اس لئے انجیر بھی قبض کے معاملہ میں آزمودہ غذا ہے۔ طبّی، سائنسی اور تجرباتی طور پر یہ بات ثابت ہو گئی ہے کہ جو قبض ام الامراض ہے، انجیر اس کی دواء کارساز ہے۔ قبض کے مریضوں کے لئے میں جو سب سے زیادہ چیز پسند کرتا ہوں وہ انجیر، دہی، اسپغول، فائبر، اور آئل ہے۔

طریقہ استعمال یہ ہے کہ: 5 عدد خشکی انجیر لیں۔ان کو دھو کر دودھ یا پانی میں رات کو بھگو کر رکھ دیں۔ صبح ناشتہ سے قبل نہار منہ کھالیں۔اس طرح کچھ ماہ کھانے سے قبض ختم ہو جاتی ہے۔زیادہ بہتر ہے کہ ایک کپ دودھ میں ہی بھگوئی جائیں،اس سے وہ بہت لذیذ ہو جاتی ہیں۔ہاں، بامر مجبوری، پانی میں بھی رکھ سکتے ہیں۔دودھ میں زیادہ مذے دار ہو جاتی ہیں۔

انجیر جنت کا پھل ہے۔عرب ممالک اور ترکی میں بہت پسند کیا جاتا ہے۔پاکستان میں کم استعمال ہوتا ہے اور اکثر پاکستانی اس کی افادیت سے ناواقف ہیں۔ترکی میں طاقت کے حصول کے لئے شہد کے ساتھ ملا کر کھاتے ہیں، کسی جار میں آدھا کلو شہد کے ساتھ انجیر رکھ دیتے ہیں، ہر روز کچھ عدد کھاتے ہیں،اور عرب ممالک میں دودھ کے ساتھ ملا کر کھاتے ہیں،اس طرح کہ رات کو دودھ میں ڈال کر رکھ دیتے ہیں، صبح کھالیتے ہیں۔یہ بطور میوہ بھی کھایا جتا ہے اور بطور پھل بھی کھایا جاتا ہے۔یہ دواء بھی ہے اور بہترین لذیذ غذا بھی ہے۔یہ زود ہضم ہے اور فورا جسم کو طاقت توانائی دیتا ہے۔دماغی کام کرنے والوں کے لئے بہتریں تحفہ ہے۔اس سے منہ کی بدبو ختم ہوتی ہے۔بواسیر کو ختم کرتی ہے۔شہد کے ساتھ ملا کر کھانے سے کھانسی، بلغم، دمہ، ٹی بی، کم ہوتی ہے۔یہ معدہ کے زہروں اور خمیر کو نکالتی ہے۔اس کو اپنی یومیہ غذا کا حصہ بنانا چاہیئے۔احتیاط: خشک انجیر زیادہ کھانے سے نکسیر بھی ہو سکتی ہے۔اس لئے اسے ہمیشہ بھگو کر استعمال کریں اور بہت زیادہ نہ کھائیں۔یہ دانتوں کے لئے بھی مفید ہے۔ تلی کے ورم کو بھی ختم کرتی ہے۔خون کے سرخ اجزاء میں اضافہ کرتی ہے۔یہ پسینہ زیادہ لاتی اور گردوں کے امراض کو ختم کرتی ہے۔انجیر دنیا کے اکثر مریضوں کو نفع ہی دیتی ہے۔

انجیر کو جنت کا پھل بھی کہا جاتا ہے قرآن پاک کی سورہ التین میں انجیر کا ذکر آیا ہے اور اللہ تعالیٰ نے اسکی قسم کھا کر اسکی اہمیت کو واضح فرمادیا۔اس سے واضح ہوتا ہے کہ اسکے بے شمار فوائد ہیں۔ بعض مفسرین کے مطابق انجیر زمین پر انسان کی افادیت میں آنیوالا پہلا درخت تھا اور بعض کے خیال میں حضرت آدم اور حضرت حوا نے ستر پوشی کے لیے انجیر کے پتے ہی استعمال کیے تھے۔اس لئے انجیر اور زیتون کو یومیہ غذا کا حصہ بنائیں۔اس کے باغات لگائیں۔

ہمارے رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے متعدد بار انجیر کی اہمیت بیان فرمائی ہے۔ بائبل میں انجیر کا ذکر ہے اور اسے ایک مقدس درخت کہا گیا ہے۔ اردن میں انجیر کے 9200 سال قبل مسیح کے آثار دریافت ہوئے ہیں۔ قدیم یونانی اور رومی تاریخ میں بھی اس کا ذکر ہے۔ قدیم دور میں اس پھل کو خوشحالی، بانجھ پن سے بچاؤ اور فراخی رزق کی علامت سمجھا جاتا تھا۔

آج کی سائنس بھی انجیر کی افادیت کی قائل ہے اور متعدد تحقیقات میں بتایا گیا ہے کہ انجیر میں کئی امراض کا علاج پوشیدہ ہے۔

انجیر کے اندر مؤثر غذائی اجزا جیسا کہ کیلشیم، پروٹین، فاسفورس، وٹامن اے، بی، سی، اور ڈی پائے جاتے ہیں۔ ماہرینِ غذائیات کے مطابق 100 گرام انجیر میں 3.1 گرام پروٹین، 53 گرام شوگر، 239 کیلوریز، 12 گرام فائبر، 1.2 گرام فیٹ، اور 53 گرام کاربو ہائڈریٹس پائے جاتے ہیں۔ تاہم ماہرین کے مطابق اس پھل کو صحیح طریقے سے کھانا بہت اہمیت رکھتا ہے۔

جدید سائنسی مطالعات سے ثابت شدہ فوائد:

1۔ ہاضمہ صحت کو فروغ دینا، نظام انہظام کی بہتری، قبض کا علاج:

انجیر طویل عرصے سے گھریلو علاج یا ہاضمے کے مسائل جیسے قبض کے متبادل علاج کے طور پر استعمال ہوتے

تیز کرنے، قبض کو کم کرنے اور ہاضمہ کی خرابیوں جیسے السر سی کولائٹس کو بہتر بنانے میں مدد کی۔

قبض کے ساتھ ایریٹیبل بائول سنڈروم والے 150 افراد میں کی گئی ایک تحقیق سے پتہ چلا ہے کہ جو لوگ روزانہ دو بار تقریبا 4 خشک انجیر (45 گرام) کھاتے ہیں ان میں علامات میں نمایاں کمی محسوس ہوتی ہے۔ بشمول درد، اپھارہ اور قبض۔

مزید یہ کہ 80 لوگوں میں اسی طرح کی ایک تحقیق سے پتہ چلا کہ 8 ہفتوں تک روزانہ تقریبا 10 اونس (300 گرام) انجیر فروٹ پیسٹ کے ساتھ ضم کرنے سے قبض میں نمایاں کمی واقع ہوتی ہے

انجیر فروٹ پیسٹ کے ساتھ ضم کرنے سے قبض میں نمایاں کمی واقع ہوتی ہے

2۔ انجیر ویسکولر اور دل کی صحت کو بہتر بنا سکتی ہے

انجیر بلڈ پریشر اور بلڈ فیٹ لیول کو بہتر بنا سکتا ہے، جو آپ کی ویسکولر صحت کو بہتر بنانے اور دل کی بیماری کے خطرے کو کم کرنے میں مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔

ایک تحقیق سے پتہ چلا کہ انجیر کے عرق سے چوہوں میں ہائی بلڈ پریشر میں کمی واقع ہوتی ہے

جانوروں کے مطالعے نے کل کولیسٹرول، ایچ ڈی ایل (اچھا) کولیسٹرول، اور ٹرائگلیسیرائڈ کی سطح میں بہتری دکھائی ہے جب انجیر کے پتے کے عرق اس میں شامل کیا گیا

تاہم، ہائی ایل ڈی ایل (خراب) کولیسٹرول والے 83 افراد میں 5 ہفتوں کے مطالعے میں، محققین نے نوٹ کیا کہ جن لوگوں نے اپنی خوراک میں روزانہ 14 خشک انجیر (120 گرام) شامل کیے ان کے خون کی چربی کی سطح میں کوئی تبدیلی نہیں آئی۔

3۔ بلڈ شوگر لیول کو منظّم کرنے میں مدد مل سکتی ہے

ٹائپ 1 ذیابیطس والے 10 افراد پر 1998 سے ایک تاریخی مطالعہ پایا گیا کہ ناشتے کے ساتھ انجیر کی پتی کی چائے پینے سے ان کی انسولین کی ضروریات کم ہو سکتی ہیں۔ جس مہینے میں انہیں انجیر پتی کی چائے ملی، ان کی انسولین کی خوراک میں تقریباً 12 فیصد کمی واقع ہوئی

مزید یہ کہ ،ایک حالیہ تحقیق سے پتہ چلا ہے کہ انجیر کے پھلوں کے عرق کی زیادہ مقدار والے مشروبات میں ایسے مشروبات کے مقابلے میں کم گلائسیمک انڈیکس ہوتا ہے جس میں انجیر کے پھل کا عرق نہیں ہوتا، مطلب یہ مشروبات بلڈ شوگر کی سطح پر زیادہ سازگار اثرات مرتب کرتے ہیں۔

تاہم ،انجیر کے پھل —خاص طور پر خشک انجیر— چینی میں زیادہ ہوتے ہیں اور قلیل مدمیں بلڈ شوگر کی سطح کو بڑھا سکتے ہیں۔اگر آپ کو اپنے بلڈ شوگر کی سطح کو سنبھالنے میں دشواری ہو رہی ہے توآپ کو خشک انجیر کا استعمال محدود کرنا چاہیے۔

۔4اینٹی کینسر کی ممکنہ خصوصیات

کینسر کے خلیوں پر انجیر کے پتوں کے اثرات پر کئی امید افزا ٹیسٹ ٹیوب سٹڈیز کی گئی ہیں۔

انجیر کے پودوں سے انجیر کے پتے اور قدرتی لیٹیکس انسانی کولن کینسر ،بریسٹ کینسر، گریوا کینسر ،اور جگر کے کینسر کے خلیوں کے خلاف اینٹی ٹیومر سرگرمی کی نمائش کرتے ہوئے دکھائے گئے ہیں۔

تاہم ،اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ انجیر کھانے یا انجیر کے پتے کی چائے پینے سے وہی اثرات مرتب ہوں گے۔ ٹیسٹ ٹیوب اسٹڈیز ایک امید افزا نقطہ نظر پیش کرتی ہے، لیکن اس بات کا اندازہ لگانے کے لیے انسانی مطالعات کی ضرورت ہوتی ہے کہ انجیر یا انجیر کے پتوں کا استعمال کینسر کی نشوونما کو کیسے متاثر کرتا ہے۔

۔5انجیر صحت مند جلد کو فروغ دے سکتی ہے

انجیر کے جلد پر کچھ فائدہ منداثرات مرتب ہو سکتے ہیں، خاص طور پر الرجک ڈرمیٹیٹا ئٹس والے لوگوں میں —یا الرجی کے نتیجے میں خشک، خارش والی جلد۔

ڈرمیٹیٹا ئٹس والے 45 بچوں میں کی جانے والی ایک تحقیق سے پتہ چلا ہے کہ خشک انجیر کے عرق سے بنائی گئی کریم 2 ہفتوں کے لیے روزانہ دو بار لگائی جاتی ہے، ہائیڈروکارٹیسون کریم کے مقابلے میں ڈرمیٹیٹا ئٹس کی علامات کے علاج میں زیادہ موثر ہے۔

مزید یہ کہ، پھلوں کے عرق کاایک مجموعہ۔جس میں انجیر کا عرق شامل ہے۔جلد کے خلیوں پر اینٹی آکسیڈینٹ اثرات کوظاہر کرنے ، کولیجن کی خرابی کو کم کرنے ،اور ٹیسٹ ٹیوب اور جانوروں کے مطالعے میں جھریاں کی ظاہری شکل کو بہتر بنانے کے لیے دکھایا گیا تھا۔

وہ لوگ جن کا جگر صحت مند نہیں ہوتا ، ان کا رنگ سیاہ ہو جاتا ہے، چہرہ مرجاجاتا ہے، جسم میں تھکاوت بہت رہتی ہے۔میں نے آپ سب کے لئے جگر کی اصلاح کا مکمل طریقہ کار اپنے مضمون فیٹی لیور بیماری کے علاج میں ذکر کر دیا ہے۔ میرے کتاصابری مٹیریامیڈیکا سے دیکھ لیں۔

6۔تولیدی صحت کے لئے

انجیر زنک، میگنیشیم اور آئرن جیسے وٹامنز کا پاور ہاوس ہے۔ یہ ہماری تولیدی صحت کو فروغ دیتی ہے۔اس خشک پھل میں اینٹی آکسیڈنٹس اور فائبر کی زیادہ مقدار ہارمونز کے عدم توازن اور مینوپاز کے مسائل سے بچاتی ہے۔اس کے علاوہ یہ خواتین کے لئے بھی بہت مفید ہے۔وہ خواتین جو پی۔ایم۔ایس جیسے مسائل سے نمٹتی ہیں ان کو مشورہ دیا جاتا ہے کہ وہ انجیر کا استعمال لازمی کریں۔ڈرائی فروٹ جنسی طاقت کے لئے بہت مفید ہیں۔اس کا تفصیل ذکر میں نے اپنی کتاب صابری مٹیریامیڈیکامیں کر دیا ہے۔

7۔وزن کم کرنا

اضافی وزن بہت سے لوگوں کی پریشانی ہے کیونکہ موٹاپا ایک ایسی بیماری ہے جو بہت سی بیماریوں کو دعوت دے سکتا ہے۔اگر آپ وزن کم کرنے والی غذاپر عمل کررہے ہیں توآپ کو اپنی ڈائیٹ پلان میں انجیر کا استعمال لازمی کرنا چاہیے۔ فائبر سے بھرپور غذائیں

وزن کم کرنے کے لئے مفید ہیں۔انجیر کااستعمال اعتدال کے ساتھ کرنا چاہیے کیونکہ اس میں کیلوریز بھی ہوتی ہیں اس کی زیادتی وزن زیادہ کرنے کا باعث بھی بن سکتی ہے۔

وزن کم کرنا، پیٹ کم کرنا، جگر کی اصلاح کرنا وغیرہ کوئی آسان کام نہیں۔اس کے لئے بہت سی تدابیر اور احتیاط کرنی پڑتی ہیں۔دنیا میں کوئی بھی ایسی چیز نہیں کہ صرف اس کے کھانے سے وزن کا مسئلہ حل ہو جائے۔اس کے لئے بہت محنت اور پرہیز کرنی پڑتی ہے۔میں نے الحمدللہ، بے شمار لوگوں کو وزن کم کرنے کے لئے ایک مستقل خوراک کا معمول بنا کر دیا ہے۔اس سے ان کا وزن اور پیٹ کم بھی ہوا ہے۔اگر آپ بھی اپنا وزن اور پیٹ کم کرنا چاہتے ہیں تو مجھ سے رابطہ کر سکتے ہیں۔03494143244

8۔اعصابی و جسمانی توانائی کا فوری ذریعہ

یہ پھل قدرتی طور پر وٹامن بی کمپلیکس سے مالامال ہوتا ہے جو کہ اعصابی اور جسمانی توانائی کے لیے بہت ضروری ہے۔وٹامن بی کمپلیکس کی کمی ہیموگلوبن کی مناسب مقدار نہ بننے کا سبب بنتی ہے جس کے نتیجے میں سر چکرانے لگتا ہے اور جسم جلد تھکاوٹ کا شکار ہو جاتا ہے۔یہ خشک میوہ ہیموگلوبن بنانے میں مدد کرتا ہے جس سے اعصابی و جسمانی توانائی حاصل ہوتی ہے۔نیز اس میں نصف حصہ شکر پر مشتمل ہے اور شکر فوری طور پر جسم میں انرجی فراہم کرتی ہے۔اس لئے انجیر سے فوراطاقت اور حرارت کا احساس ہوتا ہے۔

ایک بات ہمیشہ یاد رکھنا کہ : انسانی جسم کو حقیقی طاقت صرف اس وقت ہی حاصل ہوتی ہے جب وہ تمام غذائی اجزاء مناسب مقدار میں ہر روز کھائیں۔جیسا کہ کاربوائیڈریٹ ،پروٹین، فائبر ،فیٹ، شکر، وٹامن، منرلز، امیگا تھری، اور اینٹی اوکسی ڈنٹ کھائے۔اس طرح اپنی غذا کو ہمیشہ متوازن رکھیں، صرف کسی ایک چیز پر فوکس نہ کریں۔

9۔ڈپریشن کا علاج اور بلڈ پریشر میں کمی :

انجیر میں موجود کیلشیئم اور میگنیشم خون کی شریانوں کو سکون پہنا کر بلڈ پریشر کو بڑھنے سے روکتے ہیں۔ مگر ڈپریشن میں انجیر سے زیادہ اخروٹ مؤثر ہیں۔ اگر آپ ڈپریشن کے مریض ہیں تو ناشتہ صرف ڈرائی فروٹ اور میوہ جات سے کریں، ساتھ ایک گلاس دودھ یا ایک پاؤ دہی کھائیں، اللہ تعالی کے فضل و کرم سے ایک ہی ہفتہ میں ڈپریشن کا نام ونشان بھی ختم ہو جائے گا۔ کم از کم 6 ماہ ناشتہ میں صرف یہ ہی کھانا۔ اس لئے وہ لوگ جن کا ہر وقت ہی بی پی ہائی رہتا ہے ان کے لئے انجیر اور اخروٹ بے حد مفید ہیں۔

10۔ چینی کی لت سے نجات :

اگر آپ کو چینی یا یوں کہہ لیں میٹھا بہت پسند ہے تو انجیر اس کا صحت مند متبادل ثابت ہو سکتی ہے، اس میں قدرتی مٹھاس کافی زیادہ ہوتی ہے جو میٹھا کھانے کی خواہش پر قابو پانے میں مدد دیتی ہے۔ جبکہ زیادہ کیلوریز بھی جسم کا حصہ نہیں بنیں گی۔ رات کو دودھ میں بھگو کر رکھی ہوئی انجیر کھانے سے وہ لذت آئے گی جو جنت کی لذت کے مشابہ ہو گی۔ بہت اعلی۔

ڈاکٹر ماجد حسین صابری

03494143244

❖ 5۔ فروٹ بھی قبض کشا ہوتے ہیں۔ دوپہر کے کھانے کی جگہ پر فروٹ کھائیں۔ مگر زیادہ مقدار نہیں ہونی چاہئے۔

میں اس سے قبل چار قبض کشا چیزیں ذکر کر چکا ہوں۔ یہ پانچویں قبض کشا غذا ہے "کچھ مخصوص فروٹ"

دوپہر کو فروٹ کا استعمال کریں۔ فروٹ بھی قبض کشا ہیں۔ ان میں فائبر بہت زیادہ ہوتا ہے۔ یہ زود ہضم اور ہلکے ہوتے ہیں۔ یہ جسم کو فوراً انرجی دیتے ہیں اور سب سے جلدی ہضم ہوتے ہیں۔ فروٹ میں کاربوہائیڈریٹ، فیٹ اور پروٹین کم ہوتا ہے اور ان میں میٹھا،

فائبر، پانی، وٹامن اور منرل زیادہ ہوتے ہیں۔اس لئے یہ زود ہضم ہوتے ہیں۔ **بیری، سیب، کیلا، امرود، ناشپاتی، پپیتا، آلو بخارہ، مالٹا، اور آڑو قبض کے لئے بہت اچھے ہے، سینہ کی تیزابیت، موٹاپہ اور پاؤں کی جلن کے لئے بھی مفید ہیں۔** دوپہر کا کھانا چھوڑ کر، اس کی جگہ پر فروٹ کھایا کریں۔ یہ بہت ہی اچھی عادت ہے۔ ایسا نہ کرنا کہ دوپہر کا کھانا بھی کھالیں اور دوپہر کو فروٹ بھی کھالیں۔ چار قسم کے فروٹ ایک ایک عدد کھائیں۔ فروٹ بہت زیادہ نہ کھانا۔ میں نے بہت زیادہ لوگوں کے دوپہر کے کھانے کی جگہ فروٹ شروع کیا اور ان کو بہت فائدہ ہوا ہے۔ خاصل کر دوپہر کو ایک عدد سیب، دو عدد کیلے، ایک عدد آڑو یا تین عدد آلو بخارہ۔ پھلوں کے جوس سے زیادہ بہتر ان کو مکمل کھانا ہے۔ اس لئے کہ اس کے گودے میں فائبر ہوتا ہے۔ خاص کر وہ تمام لوگ جن کے ہاتھ اور پاؤ جلتے ہیں، ان کے لئے بہت مفید ہیں۔ ہاں، آم اور خربوز گرم ہوتا ہے۔

سیب اور ناشپاتی: یہ دونوں قبض کے لئے بہت ہی زیادہ مفید ہیں۔ بہت سے لوگوں نے ان کو آزما کر چیک کیا ہوا ہے۔ سب سے زیادہ فائبر اور معدہ کے لئے مفید وٹامن اور منرل جس پھل میں ہیں وہ ناشپاتی ہے۔ ایک ناشپاتی میں 8 سے 10 گرام فائبر ہوتا ہے۔ جب کہ ایک انسان کو ایک دن میں کم از کم صرف 25 گرام فائبر چاہیئے۔ ناشپاتی غریبوں کا سیب ہے۔

اگر قبض کو ختم کرنے اور جگر کے گرمی کم کرنے، ہاتھ پاؤ کی جلن ختم کرنے کے لئے فروٹ کھانا چاہتے ہیں تو دوپہر کو کھانا بند کر کے اس کی جگہ ایک سیب، دو عدد کیلے، ایک آڑو یا ایک ناشپاتی کھائیں۔ ان شاء اللہ، ہاضمہ، جگر اور معدہ کے اعتبار سے بہت فائدہ ہوگا۔

❖ 6۔ لیمن: یہ بھی قبض کشااور جسم کو فرش کرنے والا ہے:

اس پر بہت زیادہ ریسرچ ہورہی ہیں۔ یہ مسوڑوں کی صحت، بالوں اور جلد کے فائدہ، خون کی نالیوں کی مضبوطی، قوت مدافعہ کی ترقی، زخم بھرنے، زبان پھیپھڑوں انتڑیوں کے کینسر کو ختم، یورک ایسڈ، سینہ کی تیزابیت، وزن کم کرنے، گلے کی خرابی دور کرنے، گرمی دور کرنے، مزاج کو تازہ کرنے، بواسیر کو ختم کرنے میں، فیٹی لیور کم کرنے، پیٹ کم کرنے، بھوک بہتر کرنے اور اس کو کنٹرول کرنے، گردوں کی پتھری کو روکنے اور اس کو ختم کرنے، بڑھاپا کم کرنے میں مفید ہے۔ یہ وٹامن سی کا بنیادی ذریعہ ہے۔ دن میں صرف ایک بار، دوپہر کو ایک گلاس پانی میں دو لیمن اور دو چمچ سیب کا سرکہ ڈال کر پیا کریں۔ تمام سال بھی پی سکتے ہیں۔ یہ بہت اچھی عادت ہے۔ سلاد پر بھی ایک لیمن میں ڈالا کریں۔ لیمن کا اچار بھی کھایا کریں۔ ایک دن میں صرف دو لیمن کافی ہیں۔ لیمن اور سیب کے سرکہ کے بہت فوائد ہیں۔ روٹی کی طرح لیمن بھی یومیہ پینے چاہیئے۔

1. وزن کم کرنے میں مددگار: ایک لیمن میں 5% سٹرک ایسڈ ہوتا ہے۔ وہ کھانے کو ہضم کرنے میں مدد دیتا ہے۔ یہ اضافی چربی کو بھی ختم کرتا ہے۔ اور اضافہ مادوں کو باہر نکالتا ہے۔ اس لئے یہ وزن بھی کم کرتا اور قبض بھی دور کرتا ہے۔ جگر کی صحت کے لئے مفید ہے۔ مگر جسم کو صحت مند رکھنے کے لئے صحت مند غذا کھانا بھی ضروری ہوتا ہے۔ وزن کم کرنے کے لئے صرف لیمن کافی نہیں بلکہ غذا کم کرنا، امیگا تھری کھانا، پروٹین لینا، مناسب فائبر کھانا اور ورزش بھی ضروری ہے۔

2. لیمن میں اینٹی ایجن اور ایسا اینٹی اکسائیڈ ہوتا ہے جو جلد کو صاف کرتا اور بڑھاپے کو دور کرتا ہے۔ جلد میں چمک رہتی ہے۔ یہ بڑھاپے کے خلاف مزاحمت کرتا ہے اور جلد بوڑھا ہونے نہیں دیتا۔ یہ جھریاں دور کرتا اور چہرے پر تازگی لاتا ہے۔

3. لیمن کسی عادت کوترک کرنے میں مددگار ہے۔ اگرآپ کو زیادہ چاہئے،بر گر، بوتل وغیر پینے کی عادت ہے تو لیمن سے اس کو چھوڑا جاسکتا ہے۔ یہ چائے سے زیادہ جسم کو فریش کرتا ہے اور دماغ کو تازگی دیتا ہے۔ یہ سکون دیتا ہے۔ اس لئے چائے کو چھوڑنے کے لئے اس کی جگہ پر یہ پیایا جاسکتا ہے۔ یہ صبح کے وقت پیٹ کو صاف کرنے میں بھی مدد کرتا ہے۔

4. یہ قوت مدافعہ کو بھی بڑھاتا ہے۔ اس لئے کہ یہ وٹامن سی کا بنیادی ذریعہ ہے۔ اسی طرح میٹھے اور مالٹے بھی ہیں۔ یہ انٹی فنگال، انٹی بکٹیریل اور انٹی وائرل ہوتا ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ مسلسل یہ لینے سے آپ کم بیمار پڑھیں گے۔ سردی کھانسی بخار اور پیٹ کی خرابی کم ہو گی۔ مگر زیادہ مقدار نہ لینا۔ جو میں نے بتائی ہے اتنی کافی ہے۔ ایک دن میں دو لیمن پینا۔

5. قبض کا علاج: یہ میٹابولزم (نظام انہضام) کو بڑھاتا ہے۔ اس سے بھوک پیاس بہتر ہوتی ہے۔ پسینہ بھی بہتر ہوتا ہے۔ معدہ کی تیزابیت میں بھی مفید ہے۔ اس سے ہاضمہ مضبوط ہوتا ہے۔ یہ غذا کو ہضم کرنے میں معدہ اور جگر کی مدد کرتا ہے۔ جب میٹابولزم نظام بہتر ہو گا تو قبض خود ہی ختم ہو گی۔

6. اس سے مزاج بہت اچھا رہتا ہے۔ اگر کسی جگہ پر آپ بہت زیادہ کام کر رہے ہو، تو وہاں لیمن کا استعمال بہت خوب رہے گا۔ یہ کولڈرنک اور جوسز سے بہتر ہے۔

7. گردے کی پتھری کا علاج۔ گردوں کی خرابی میں مفید ہے۔ اس میں سیٹرک ایسڈ ہوتا ہے۔ وہ پتھری کو توڑ کر باہر پھینکنے میں مدد کرتا ہے۔ یہ پیشاب آور ہے۔ آج لوگوں نے کھانے کے ساتھ لیمن کو چھوڑ کر بوتل پی پی کر صحت تباہ کر لی ہے۔ قدرتی غذاؤں کی جگہ پر فیکٹری چیزیں نے جگہ لے لی ہے جو کہ غذا ہوتی ہی نہیں بلکہ کیمیکل اور رنگ ہوتے ہیں۔

8. لیمن گلے کی خرابی کو صحیح کرتا ہے۔اس لئے کہ یہ انٹی بکٹیریل ہوتا ہے۔اگرچہ گھٹا ہوتا ہے۔

9. اس میں وٹامن سی اور ایسا انٹی اکسائیڈ ہوتا ہے جو آنکھوں کو سکون دیتا ہے اور اس کو بہتر بناتا ہے۔ مگر اس کو آنکھ میں نہیں ڈالنا بلکہ پانی میں ملا کر پینا ہے۔

10. اس میں فلکٹن فائبر ہوتا ہے۔ جو وزن کم کرنے میں مدد کرتا ہے۔ بھوک کو کم رکھنا۔اس میں ایک فلکٹیم نامی مادہ ہوتا ہے جو بھوک زیادہ نہیں ہونے دیتا۔اور پیٹ بھرے ہونے کا احساس پیدا کرتا ہے۔اس سے شوگر کے مریضوں کو بھی فائدہ ہوگا اور وزن کم کرنے والوں کو بھی فائدہ ہوگا۔

11. یورک ایسڈ کا علاج: یہ یورک ایسڈ سے بنی ہوئی پتھریاں توڑ کر باہر نکالتا ہے اور یورک ایسڈ کو کم کرتا ہے۔ میں نے اس کو یورک ایسڈ کے مریضوں کے لئے بہت مفید پایا ہے۔ کھانا کم کردیں، کھانا صرف دو بار کھائیں اور لیمن پانی پینے کی عادت ڈالیں۔ یہ یورک ایسڈ کی وجہ سے ہونے والے جوڑوں کے درد کو روک دیتا ہے۔اس بات میں یہ آزمودہ ہے۔

12. رمضان میں کمزوری اور پیاس کی شدت کو کم کرنے والا۔

یہ پھل ہے۔ تمام سال میسر ہوتا ہے۔ مگر گرمیوں میں زیادہ استعمال ہوتا ہے۔اس کا اچار وزن کم کرنے میں بہت مفید ہے۔

طریقہ استعمال یہ ہے کہ ایک دن میں ایک بار ایک گلاس پانی میں دو عدد لیمن ڈال کر دوپہر کو پی لیں۔ بس اتنا کافی ہے۔ بہت زیادہ پینے سے جسم درد، اور لو بی پی ہو جاتا ہے۔ نیز لیمن اچار کھا سکتے ہیں اور سلاد پر بھی ڈال کر پی سکتے ہیں۔ سب سے بہتر ہے کہ لیمن اور کالے نمک کا جوس پیا جائے۔اس سے پیٹ بہت صاف ہوگا۔ نیز صبح کے وقت نارمل پانی میں بھی دو عدد لیمن ڈال کر پینا معدہ کے لئے بہت ہی مفید ہے۔ نارمل پانی سے مراد وہ پانی جو ٹھنڈا نہ ہو اور نہ ہی گرم ہو۔

اوپر بیان کردہ تمام فوائد ہر روز صرف دو لیمن پینے سے ہی حاصل ہو جائیں گے۔ ہاں جس کو کولسٹرول کا زیادہ مسئلہ ہے تو وہ ایک دن میں بھی تین بار دو دو لے سکتا ہے۔ مگر عام لوگوں کے لئے نہیں ہے۔ ہاں، عام لوگ بھی موسم گرماں میں زیادہ بات بھی لے سکتے ہیں۔

❖ 7۔ دودھ اور مکھن :

صبح ناشتہ میں ایک گلاس دودھ میں دو چمچ مکھن ڈال کر پینے سے بھی قبض ختم ہو جاتی ہے۔ بشرطہ کہ ان کے ساتھ کچھ روٹی چاول نہ کھائیں۔ یعنی صبح کا کھانا بند اور دودھ مع مکھن شروع۔ یہ بھی آزمودہ نسخہ ہے۔ قبض اور بواسیر کا یقینی علاج ہے۔ مکھن تر ٹھنڈا ہوتا ہے۔

❖ 8۔ جو کا دلیہ :

جو کے دلیہ میں سب اناجوں سے زیادہ فائبر موجود ہے۔ اس لئے یہ بھی قبض کشا ہے۔ بے شمار لوگوں کے تجربات سے ثابت ہے کہ صبح کا کھانا بند کر کے کچھ دن جو کا دلیہ کھانے سے قبض دور ہو جاتی ہے۔ کم از کم دو ماہ تک صبح کا کھانا بند کر کے دلیہ کھائیں۔ ان بیان کردہ اشیاء کے سواء بھی کچھ چیزیں قبض کو دور کرتی ہیں۔ مگر میں نے جو لکھ دیا ہے وہ کافی ہیں۔ ان میں قبض اور بواسیر کا یقینی علاج ہے۔ جب ان سے علاج ہو جاتا ہے تو یہ کافی ہے۔

❖ 9۔ پانی لازمی پیا کریں :

پانی ضرور پیا کریں۔ اس سے بڑی آنت میں خشکی نہیں ہو گی۔ ایک گلاس کھانے سے قبل، ایک گلاس کھانے کے درمیان، ضرور پیا کریں۔ کھانے سے قبل ایک گلاس اور کھانے کے درمیان دو گلاس پانی لازمی پیا کریں۔ کھانے کے چار گھنٹے بعد بھی ایک گلاس پانی لازمی پیا کریں۔ کم پانی پینے سے بھی قبض اور گردوں کا مسئلہ ہو جاتا ہے۔

❖ 10۔ایکسرسائز لازمی کریں:

ورزش بھی قبض کشا ہوتی ہے۔ وہ لوگ جن کوئی بھی کام نہیں کرتے، اور کسی قسم کی کوئی بھی ورزش نہیں کرتے، وہ کبھی بھی شفایاب نہیں ہوتے۔آپ کو چاہے کہ ہر روز 11 منٹ دوڑ لازمی لگائیں یا 40 منٹ واک لازمی کریں۔اس سے جسم مضبوط ہوتا ہے اور جسم میں قوت مدافعہ مضبوط ہو جاتی ہے۔ جسم تنہا ہی بیماریوں کا علاج کرنے کے لئے کافی ہے۔ بشرط کہ غذا اچھی ہو۔

❖ 11۔اچھی نیند لیں:

لیٹ سونے یا کم سونے سے جسم میں چکنائی کم ہوتی ہے اور تیزابیت ہوتی ہے۔ جلد سونے سے یہ مسائل نہیں ہوتے ہیں۔اس لئے اپنی صحت کے لئے اور اپنی ذات کو بچانے کے لئے رات 10 بجے ہمیشہ سونے کی عادت بنائیں۔ صبح 4 بجے اٹھنے کی عادت ڈالیں۔ دوپہر کو ایک گھنٹہ قیلولہ کرنے کی عادت ڈالیں۔اپنے آپ کو بچائیں۔ نیند اچھی نہ ہونے سے بھی قبض ہو جاتی ہے اور زندگی تباہ ہوتی ہے۔

12۔جب بھی واشروم جانے کی حاجت ہو تو لیٹ نہ کریں۔

13۔ہر روز صبح ایک بار نہانا، مردہ جسم کو زندہ اور ترو تازہ کرتا ہے۔ جسم کی خشکی ختم کرتا ہے۔ نہانا بھی قبض کشا ہے۔

14۔اگر کسی دواء سے قبض ہو رہی ہے، تو اس سے پرہیز کریں یا اس کو بدل لیں۔

15۔بیکری ایٹم، میدہ، سفید آٹے، اور فیکٹری آئل سے پرہیز کریں۔ یہ قبض کرتے ہیں۔

16۔ بہت زیادہ روٹی یا چاول یا نان نہ کھائیں۔ زیادہ کھانا بھی قبض کرتا ہے۔ صبح شام ایک ایک روٹی یا صبح دوپہر شام ایک ایک روٹی یا صرف مغرب کے بعد دو روٹیاں کھائیں۔ صبح دوپہر شام دو دو روٹیاں کھانا قبض کرتا ہے۔

17۔ملٹی گرین آٹا استعمال کریں۔

18۔ چائے، قہوہ اور کافی سے پرہیز کریں۔ یہ قبض کرتے ہیں۔

19۔ شراب، بوتل اور مشروب سے بچیں۔ ان سے پیشاب زیادہ آنے کی وجہ سے قبض ہو جاتی ہے۔

20۔ ادرک لہس اور کالی مرچ کا سالن استعمال کریں۔ اس سالن میں عام نمک کی جگہ کالا نمک ڈالیں۔ ہلدی ضرور ڈالیں۔ ہفتہ میں ایک بار لازمی بنائیں۔ دہنیاں اور سبز مرچ بھی کم مقدار میں ڈالیں۔ میتھی اور پودینہ بھی ڈال سکتے ہیں۔ یہ پیٹ کو صاف کر دینے والا سالن تیار ہے۔

21۔ ڈپریشن سے بچیں۔ ہر چیز کو قبول کریں۔ کسی کی بات کو دل پر نہ لیں، اپنے آپ کو پریشان نہ ہونیں دیں۔ منافق لوگوں، لالچی لوگوں، ناگلے لوگوں، سخت مزاج لوگوں، بد تمیز لوگوں، بڑے گناہ گار لوگوں، فسادیوں، مکار لوگوں، اور بہت زیادہ حسد کرنے والے لوگوں سے ہمیشہ کے لئے دور ہو جائیں۔ رات کے کھانے کے بعد ڈرائی فروٹ اور میوہ جات لازمی کھائیں، یہ ڈپریشن کو ختم کرتے ہیں۔

22۔ ایسی تیز دواء جس سے یک دم موشن لگ جائے اور قبض دور ہو جائے۔ یہ بہت سے حکیموں کا طریقہ کار ہے۔ یہ غلط طریقہ ہے۔

23۔ قبض ایک دن یا ایک ہفتہ یا ایک ماہ میں مکمل ختم نہیں ہوتی۔ اس کے لئے کم از کم ان ہدایات پر 3 یا 6 ماہ یا ایک سال تک عمل کرنا ہوگا۔ قبض جتنی زیادہ پرانی ہو، اتنے ہی زیادہ مہینے مکمل ختم کرنے میں لگاتی ہے۔ ان تمام ہدایات پر عمل کریں اور مسلسل عمل کریں۔ دو چار دن کرنے سے مکمل شفا نہیں ملے گی۔ قبض وزن بڑھاتی، جسم میں تھکاوٹ لاتی، ڈپریشن پیدا کرتی، بھوک پیاس کم کرتی، زندگی سے بیزاری پیدا کرتی، اور مزاج خراب کرتی ہے۔ اس سے بچیں۔ جس بیماری کا علاج غذا سے ممکن ہو، اس کے لئے دواء لینا مناسب نہیں ہے۔

24۔ میرے پاس اگر ایسا مریض آئے جس کو بہت سالوں سے بہت شدید قبض ہو اور اسی فوری آرام دینا مطلوب ہو تو میں اسے سلفر، کلکیر یا کارب، اور چیلڈ ونیم کی ایک ایک خوراک دیتا ہوں۔ اگر مریض کمزور ہو تو تینوں ادویہ 200 پوٹینسی میں اور اگر مریض زیادہ کمزور نہ ہو تو تینوں ادویہ 1M پوٹینسی میں دیتا ہوں۔ صرف ایک بار دینا ہی کافی ہوتا ہے۔ اس سے پیٹ اور آنتیں خوب صاف ہو جاتے ہیں۔ میدہ میں موجودہ خمیر نکل جاتا ہے۔ جگر، معدہ، آنتوں اور جسم کی گرمی دور ہو جاتی ہے۔ سینہ کی تیزابیت ختم ہو جاتی ہے۔ یہ تینوں ادویہ صفراء کم کرتی اور چکنائی بڑھاتی ہیں۔

اگر آپ قبض کے مریض ہیں تو ان تمام ہدایات پر اس طرح عمل کریں تو قبض ٹھیک ہو جائے گی کہ: روٹی گھر کے آٹے یا ملٹی گریں آٹے کی کھائیں، نان، اور سفید آٹے سے پرہیز کریں۔ ایک دن میں تین روٹیوں سے زیادہ نہ کھائیں۔ کھانا ایک وقت کھائیں یا دو وقت کھائیں، تین وقت کھانا کھانا لازمی نہیں بلکہ مضر صحت ہے۔ ایک وقت میں ایک روٹی یا آدھی روٹی صحیح ہوتی ہے۔ ایک وقت میں دو یا دو سے زیادہ روٹیاں کھانا مضر صحت ہے۔ ہر کھانے کے ساتھ سلاد ضروری کھائیں۔ سلاد پر دو عدد لیمن لازمی ڈالیں۔ سلاد ایک پلیٹ ہونا چاہیے۔ سلاد ہمیشہ کھانے کے ساتھ کھانا ہے۔ رات کے کھانے کے دو گھنٹے ایک گلاس دودھ میں ایک ایک چمچ دیسی گھی، ایک چمچ زیتون کا تیل اور ایک چمچ کوکونٹ ائل ڈال کر پینے کی عادت ڈالیں۔ کھانا دیسی گھی یا زیتون کے تیل میں ڈالیں۔ ناشتہ جو کے دلیہ سے کریں۔ دوپہر کو دہی میں ایک چمچ اسپغول ڈال کر کھایا کریں۔ دو کے کھانے کی جگہ ایک ماہ ایک عدد سیب، ایک عدد آڑو اور دو عدد کیلا کھائیں۔ ایکسرسائز لازمی کریں۔ رات کو ۱۰ بجے سونے کی عادت ڈالیں۔ زیادہ نمک مصالہ مرچ اور چائے سے پرہیز کریں۔ سگریٹ اور شراب سے دور رہیں۔ خالی پیٹ گرم چیزیں نہ کھائیں۔ روز صبح نہائیں۔ ہر روز تین یا پانچ عدد انجیر اور ۱۱ عدد بادام کھانے کی عادت ڈالیں۔ ہر روز ناشتہ میں دو عدد بوائل انڈے کھانے کی عادت ڈالیں۔ ان سب کی تفصیل اوپر 24 نکات میں بیان کر دی ہے۔ ان کو بار بار پڑیں۔

اوپر جو بیان ہوا وہ عام قبض ہے۔ قبض کی دوسری قسم وہ ہے جو عضلاتی ہے۔ جس مین جسم میں گرمی اور صفراء کی کمی سے قبض ہوتی ہے۔ یا ٹائیفائیڈ کی وجہ سے قبض ہوتی ہے۔ اس کا علاج مکمل کیس ٹیکنگ کے بعد بالمثل ہومیوپیتھک دواء سے ہوگا۔ تیسری قسم کبھی قبض اور کبھی موشن ہے۔ اس کا علاج جسم کی طاقت اور وقت حیات کو تقویت دینے سے ہوگا۔ اچھی غذا اور اچھی ورزش ہے۔

ڈاکٹر ماجد حسین صابری

(گجرات، پاکستان)

پیر، 11 ستمبر، 2023